



22 - 28  
NOVEMBER  
TEMA JYMPA  
MED  
TRÄNINGSSKOLA  
RÖRELSER  
SPECIALPASS

## Aerobics Step touch, grapevine, box

Rörelserna har olika namn och alla hittar stegen förvånansvärt bra. Allt eftersom byggs stegen ihop till en lång koreografi. **SID 2**

## Våga fråga Träna med ont i halsen?

Näsan rinner och halsen är hes. Måste jag vara hemma från gymmet? När kan jag börja på träna igen? Anki svarar. **SID 4**

### MINDRE STYRKA.

Bara två styrkelåtar i början, sen består aerobicspasset av en enda lång syretopp. Med behövligt vattenstopp innan finalen!

VÄLKOMMEN

## 4000 och vi vågar växa!



Det tränas som bara den. Jättekul tycker vi som är i startgroparna med nya större träningslokaler. Vi är på god väg att bli 4000 medlemmar i år 2010 och lyckas vi så händer det grejer!

Se våra fina träningserbjudanden och hjälp oss att nå målet. Ju bättre ekonomi desto snabbare går det. Vi är helt självfinansierande utan bidrag.

Allsidig träning är bäst för kroppen. Därför förordar vi allträningsskottet. Våga variera din träning och hitta nya favoriter.

**PÅ F&S TRÄNAR VI I TRIVSAMT SAMFÖRSTÅND.** Vi samsas – olika typer, olika åldrar, olika uppfattningar. Trängs i gymmet, vi trampar för livet tätt intill varandra i spinningssalen och håller takten i knökfulla jympasalar.

Vi tränar – inte bara våra kroppar, vi tränar också samarbete, samförstånd, respekt och samvaro.

Medan vi svettas inne i värmen händer det. En ung kille blir brutalt misshandlad på vår parkering. Utsätts för en grov kränkning, skadas och lämnas till sitt öde - blodig, smutsig och trasig.

Samtidigt och så nära varandra, ändå så olika kväll. Medan du tränade dina biceps med 5-kilosantlar, använder andra biceps till att slå ner en medmänniska.

Vad kan vi göra? Annat än det Sama, vår gymansvarig, gjorde – torka blod, trösta och finnas där tills polisen kom.

**MEDMÄNSKLIGHET, OMSORG, MÖTE, VÄNSKAP, GEMENSKAP, RESPEKT.** Viktiga ord – i livet men även för oss i idrottsföreningen Friskis&Svettis. Vi bryr oss, vi välkomnar, vi försöker i uppmuntra och hjälpas åt. Så att vi växer, inte bara i muskelmassa, utan som människor.

Vårt vardagsrum innehåller lite mer träningssaker än vanligt, och det är inbjudande och öppet. För vem som vill. Från morgon till kväll, varje dag.

Välkommen! ●

SVEN EGNELL, ordförande  
sven@sollentuna.friskisvettis.se

P.S. Hör gärna av dig till mig om du har idéer om hur vi kan bli ännu bättre på att vara en trygg och trevlig plats för alla.

TESTA AEROBICS  
SÖNDAG 16.00  
OCH  
TORS DAG 18.30.

## Som en dans – snygga uttryck och svettiga steg

Aerobics är snabbt, utmanande och kul. Det gäller att ha fullt fokus eftersom stegen byts hela tiden. Spegelarna hjälper till och skapar scenkänsla.

Step touch, grapevine, box – rörelserna har olika namn som ledaren Malin Ullman förvarnar om i headsetet. Hon använder också olika tecken med händerna för att påminna om vilket steg som kommer. Det går snabbt och stegen tränas in allt eftersom för att sen sättas ihop till en hel koreografi.

Det börjar redan i uppvärmningen. Fullt os direkt till en mix av gamla discodängor från filmen om Studio 54.

Det flesta på söndagens aerobicspass hittar stegen förvånansvärt bra. Kanske hjälper spegelväggen till. Både ledaren och deltagarna har blickarna riktade mot sin spegelbild. Hela tiden. Det märks att många är vana vid att se sig själva. Andra har koncentrationen innåt och struntar i speglarna.

**–AEROBICS ÄR MER ÄN BARA TRÄNING.** Jag blir glad och tänker inte på att det är jobbigt, säger Amanda Lindsjö, 16 år. Hon och kvinnan bredvid verkar ha lika roligt, de gör stegen lika bra och har likadana tröjor.

– Det är som att dansa på en fest, kul

och med bra musik, inflikar Siv Ullman, 60 år, väl förtrogen med aerobics. Hon är mamma till ledaren och har varit med och testat Malins steg och kombinationer. Det syns att hon kan.

**SMIDIGHETEN** och styrkeblocket i början av passet känns igen från jym-



**Namn:** Malin Ullman.  
**Ålder:** 30 år.  
**Gör på F&S:** Aerobics- och stepledare.  
**Gillar:** Klippklättring och canyoning – som forsränning fast utan flöte. Med våtdräkt och hjälm åker man vattenrutschkana nedför vattenfall och vattendrag.  
**Tränar:** Manliga gymnaster 8-14 år som tävlar. Malin har tävlat i truggymnastik och blev för 1 1/2 år sedan den 6:e internationella domaren för herrar. OS nästa!



MALIN FÖR OCH ALLA FÖLJER. Koreografin upprepas flera gånger, om och om igen. Till finalen hänger de flesta med i stegen.

pan. Armhävning, sit ups, rumplyft och som avslutning plankan en halv minut.

– Kolla i spegeln så inte rumpan sticker upp, manar Malin Ullman.

Efter magträningen är det dags för den långa konditionsdelen då en lång koreografi, bestående av tre olika block, tränas in. På slutet sätts alla blocken ihop till en enda koreografi.

Malin gör stegen och alla hänger på. Eftersom hon står framför och med ryggen mot deltagarna är det inga problem med riktningar och snurrar. Alla gör lika, ingen krockar. Positionerna hålls. Rumsuppfattningen är väl intränad.

– Jag står på samma ställe varje gång. Det gör de flesta, säger Amanda, som håller sig på ena sidan, långt fram. Hon tar ut stegen och är säker i snurrarna.

**– HÅLL IGÅNG FÖTTERNA,** manar Malin vid det korta vattenstoppet innan finalen. Deltagarna lyder och trampar när vattenflaskorna kommer fram.

Tre män vågar utmana sin koordinationsförmåga. Annars är det flest kvinnor, unga som äldre som tränar

aerobics. Många går på step också.

– Step är ungefär likadant men då håller vi oss till brädan som vi kliver upp och ner på, säger Malin, som även leder steppass på måndagar.

Stevens rörelser och kooreografi görs i aningen långsammare takt, 130-135 beats per minute istället för 140-145 som det är på aerobics. Det är för att brädan gör att stegen tar längre tid.

**FINAL!** Nu sitter stegen mer eller mindre. Blocken sätts ihop och 48 olika steg ska kommas ihåg. Alla kör för fullt och lever ut. Fem gånger tar cirka fem minuter. Nu syns leendena och tröjorna är rejält svettmörka.

Nedvarningsmusiken "They can't take that away from me" är en gammal Fred Astaire-cover med Robbie Williams. Stegen är dansanta och sugande. Efter stretchen är dags att gå hem, ingen avslappning. En kort applåd och många nöjda minier.

Festen är slut för den här gången. Men på torsdag är det aerobics igen. ●

INGA-LIS GRAPE, TEXT OCH FOTO

### DANSANTA PASS – NÄR?

→ **Aerobics**  
Söndag 16.00  
Torsdag 18.30  
(kan vara step ibland)

→ **Step**  
Måndag 19.30

→ **Danspass**  
Onsdag 18.30

→ **Zumba**  
Fredag 18.00

### FÖR VEM?

→ **Alla** som gillar utmaningar, att dansa och vill träna kondition.

### VARFÖR TRÄNAR DU AEROBICS?



**UTMANANDE OCH KUL.** Siv Ullman och Amanda Lindsjö är gillar glädjen och det dansanta. Att det är mer än bara träning.



**FÖR ATT PLÖJA HJÄRNBALKEN.** När kroppen sjunger, då är det inte svårt, säger Lasse Törnquist, som förutom aerobic tränar skivstång, core och puls.

# Pengar till dig – eller i någon annans ficka?

I en idrottsförening går allt till medlemmarnas bästa. Mer träning, större lokaler och flera instruktörer.

**D**et är oförsäkrat! Varför ska jag behöva betala 200 kronor extra i medlemsavgift när jag köper mitt halvårskort!?

Mannen vid receptionsdiskens gestikulerar och är rejält upprörd.

– Därför att Friskis&Svettis är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet (RF), förklarar Anki Brink, verksamhetsledare på F&S Sollentuna.

Enligt RF:s bestämmelser ska alla som är med i föreningen lösa medlemskap. Och medlemskapet löper per kalenderår – alltså från 1 januari till 31 december.

Eftersom den arga mannen ville köpa ett träningskort med giltighet över årsskiftet och in på nästa år, måste han först lösa medlemsavgift 100 kronor, för i höst, sen dessutom 100 kronor för 2011.

– Men sen gäller det medlemskapet hela året. Han behöver alltså inte betala något nästa höst, säger Anki Brink.

**MÅNGA TROR** att Friskis&Svettis är ett företag precis som SATS och andra träningsleverantörer.

– Det är helt fel. Vi är en idrottsförening, vilket innebär att alla pengar som vi får in på träningsavgifterna går tillbaka till verksamheten och medlemmarna i form av fler träningspass, bättre utrustning och flera ledare, säger Anki.

Friskis&Svettis Sollentuna har 92 funktionärer – ledare, instruktörer, receptionister, värdar och styrelse – som alla jobbar ideellt. Det vill säga de får ingen ekonomisk ersättning.

– Hos oss blir man inte rik på pengar, men på möten och upplevelser, säger Inga-Lis Grape, jympaledare sedan 30 år och styrelseledamot sen förra året.

Att vara funktionär innebär att man har cirka två pass i veckan, antingen som ledare eller värd. För att kunna ge bra träning och service till medlemmarna har F&S flera utbildningar på riksnivå. Den lokala föreningen betalar kurser och utbildning och funktionären ger tillbaka genom att bjuda på sin tid.

– Jag är nog på F&S fem gånger i veckan. Kör tre pass, jobbar som värd på tisdagar, sköter marknadsföringen och är just nu med styrelsens projektgrupp för större lokal, säger Inga-Lis.

**STÖRRE TRÄNINGSYTA** är det många, framför allt gymmare, som längtar efter.

– Blir vi 4 000 medlemmar till årsskiftet, vågar vi slå till, säger Inga-Lis.

F&S får inga bidrag, utan allt finansieras av träningsavgifterna. Största



**TRÅNGT OCH TRIVSAMT.** Gymmet är ofta fullt kvällstid. Men dagtid, då Oskar instruerar, är det gott om plats. Boka honom via receptionen.

**Namn:** Jorge Oscar Entrambasaguas.  
**Ålder:** 70 år.

**Vem är du:** Från Bolivia, talar spanska, ryska och svenska. Bott här sedan 80-talet, är farfar till sju barnbarn.

**Gör på F&S:** Gyminstruktör.

**Favoritmuskel:** Magen. Magmusklerna skyddar viktiga organ och hjälper till med stabiliteten.

**Oskars träningstips:** Träna stabilitet och balans genom att göra sit ups på en stor boll.

kostnaderna är lokalhyra, städning, uppvärmning och personalkostnader.

Sen i somras har F&S Sollentuna fyra personer anställda på deltid. Detta för att kunna sköta administrationen för föreningen som växer.

**FRISKIS&SVETTIS** startade i Stockholm för 32 år sedan. I dag har Stockholmsföreningen över 60 000 aktiva medlemmar. F&S har sammanlagt över en halv miljon medlemmar, fördelade på 159 självständiga föreningar.

– I Sollentuna är vi 3 544 medlemmar och den största idrottsföreningen i kommunen, säger Anki Brink, stolt.

Hos F&S är träningen och leendet viktigt och alla har möjlighet att påverka verksamheten.

– Den arga mannen lugnade sig och kom med förslag om att tydliggöra detta med medlemsavgiften.

Vilken denna artikel förhoppningsvis gjort. ●

## FÖRENINGSAKT F&S

### MEDLEMSSKAP

Medlemskapet kostar 100 kronor per år för ungdomar, vuxen och senior (över 65 år). 50 kronor per år för junior (3-12 år).

### GILTIGHET

1 januari - 31 december. Medlemskap löses för varje kalenderår.

### ÅRSMÖTE

Hålls varje vår. Då väljs styrelse, valberedning och du röstar om inkomna förslag.

### VALBEREDNING

Föreslår ny styrelse. Lämna gärna förslag på lämpliga ledamöter. Mejla: valberedning@sollentuna.friskisvettis.se

### F&S SOLLENTUNA

Startades för 25 år sedan. Är idag 3 544 medlemmar.

### KONTAKT

www.friskisvettis.se/sollentuna

# gym

TEMAVECKA 44, 1-7 NOVEMBER

**Seniorgym** i grupp med instruktör 1 timme.

**Träningskola** – kom 30 min innan cirkelgymmet. Tisdag 17.30.

**Cirkelgym** i grupp med instruktör 1 timme. Lördag 13.00 - 14.00. Gymmet är blockat den tiden.

**Juniorgym** i grupp med ledare. Söndag 12-13.

**Gymguidning** genomgång av maskiner, inställningar och grundprogram. Söndag 15-16.

**TÄVLING!**

**Chintz** – gör så många du orkar.

**Balans** – stå på ett ben på bosubollen, så länge du orkar.

Tävla lördag och söndag 10-16. Skriv ditt resultat på en lapp och lämna i tävlingslådan. Vinnarna koralas på söndag kl 16.00 och får en hemlig vinst. Självklart ska vinnarna upp till bevis!

# jympa

TEMAVECKA 47, 22-28 NOVEMBER

**Träningskola** – kom 15 minuter före passet.

**Rygg** måndag 17.15 – om säkra ryggövningar.

**Bas** tisdag 18.15 – om rörelsealternativ.

**Medel** torsdag 17.45 – om konditionsträning.

**Skivstång kondition** onsdag 19.30

– en halvtimme extra på slutet med övningar och tekniktips.

**Jympa-cocktail** söndag 16 - 19

– testa olika intensiteter under tre timmar. **VÄLKOMMEN!**



## MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

**Jag tycker musikvolymen är för hög på spinningen. (Dock ej Pär's pass).**

**Svar:** Vi har värt "ljuddöra" på väg-

gen som ledstjärna. Detta öra hjälper ledarna att anpassa volymen till rätt nivå. Rött är för högt, gult ok en kort tid, grönt bäst.

**Jag skulle vilja vet hur man kommer i kontakt med styrelsen. Kan ni inte lägga ut mailadresser till styrelsen på hemsidan?**

**Svar:** På hemsidan, under fliken KONTAKT hittar du styrelsen och deras namn. Mejla: fornamn@sollentuna.friskisvettis.se

**Jag skulle vilja ha en boxsäck i gymmet. Kan ni fixa det?**

**Svar:** Boxsäck kräver utrymme, som vi inte har.

Ännu. Men håll ut! När vi får vårt jättegym blir det både boxsäck, löparbana, klätterrep och romerska ringar.

**Kommer det någon ny träning snart?**

**Svar:** Närmast står ki box och dans senior på tur efter årsskiftet.

## VÅGA FRÅGA

**ANKI BRINK**  
TRÄNINGSCOACH

Anki Brink, verksamhetsledare, personlig tränare, jympaledare och gyminstruktör svarar på dina träningsfrågor.



# Farligt gymma med ont i halsen?

– JA. Speciellt virus som ger influensa, halsinfektioner och vissa förkylningsvirus kan påverka och angripa hjärtat. Extra belastning i form av träning kan leda till en allvarig inflammation i hjärtmuskeln. I värsta fall kan det utvecklas till att ge rytm- rubbningar och hjärtstillestånd.

**Träna när jag känner mig hängig och snuvig?**

– **DET ÄR INTE DIREKT FARLIGT.** Men det finns ingen anledning att träna när du känner dig hängig, eftersom varken kondition eller styrka ökar.

Så länge du har en infektion i kroppen lägger den sin energi på att tillfriskna och orkar helt enkelt inte med att bygga upp ny muskelmassa.

**Hur kommer jag igen efter förkylningen?**

– **TA DET LUGNT** i början och undvik att börja träna på samma nivå som du gjorde innan du blev sjuk. Välj ett lättare pass. Har du varit sjuk ett tag har kroppen tappat både styrka och kondition.

**Hur vet jag när jag är frisk igen?**

– **VAR ÄRLIG MOT DIG SJÄLV.** Du vet hur du kände dig innan du blev sjuk, så lyssna på kroppen.

Nästa gång handlar Ankis tips om träningskador. Mejla dina frågor till: [anki@sollentuna.friskisvettis.se](mailto:anki@sollentuna.friskisvettis.se)

## JYMPA

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG			YOGA*		
09.00						MEDEL*	
09.30						BAS*	
10.00	SENIOR*	SENIOR*	SENIOR*		SENIOR*	FAMILJ*	JUNIOR MEDEL
11.30	BAS*		MEDEL*	YOGA*	MEDEL		
16.00						MEDEL	CIRKELFYS AEROBICS MEDEL BAS*
17.00	MEDEL*		BAS*		MEDEL		
17.30	RYGG*			SKIVSTÅNG			
18.00	BAS*	CIRKELFYS	PULS	MEDEL*			GÄSTPASS KI BALANS*
18.30	SKIVSTÅNG/ (+SPIN) 2x45 min	BAS*	DANS*	AEROBIC			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA*	SKIVSTÅNG KONDITION (75 min)	BAS*			
20.00	MEDEL	MEDEL	CORE	CIRKELFYS			

**ALDERSGRÄNSEN** för gym 15 år. Skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år.

  = En gång i månaden. Datum, tid och träningsform hittar du på hemsidan.

## SPINNING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.30						BAS	
17.15					MEDEL		MEDEL
18.00	BAS 45	MEDEL		BAS			
19.15	(SKIVSTÅNG+) SPIN 2x45min	BAS	MEDEL 75 min	MEDEL			

**SKIVSTÅNG/SPIN (KOMBI)** = börjar 18.30 med skivstång i Lilla hallen i 45 min, därefter 19.15 spinning i 45 min. Totalt 90 min.

## GYM

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

# PRISER

## VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning <b>SMARTAST</b>	2 700	1 900	1 300	500
Gruppträning	2 150	1 500	1 050	400
Styrketräning	2 150	1 500	1 050	400
2-förening	3 900			

## UNGDOM/SENIOR

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad
Allträning <b>SMARTAST</b>	1 900	1 350	900	350
Gruppträning	1 500	1 050	750	300
Styrketräning	1 500	1 050	750	300

**ALLTRÄNING**  
= jympa, spinning, gym + cirkelfys  
(all träning vi erbjuder)

**GRUPPTRÄNING**  
= jympa & spinning + cirkelfys  
(all träning i grupp)

**STYRKETRÄNING**  
= gym + cirkelfys

**Ungdom** är 13 år – 20 år.  
**Senior** är 65 år och äldre.

Allträning & styrketräning  
kan ej köpas av ungdom  
yngre än 15 år.

**FAMILJEJYMPA**  
Ingår i vuxenträningen.  
För familjer som enbart vill gå  
på familjejympa kostar det  
250 kronor/säsong/familj.  
Varje deltagare löser medlems-  
skap (så försäkringen gäller).

**TRÄNA FÖR EN 50-LAPP**  
Medlem med aktivt tränings-  
kort kan träna i en annan  
Friskis&Svettis-förening för  
50 kronor/gång.



Vi tar emot  
Friskivårds-  
Checken

Öppet  
varje  
dag!

### ALLTRÄNING

ger dig möjlighet att träna allt  
helt obegränsat – jympa, spin-  
ning, gym.

### GRUPPTRÄNING

inkluderar all träning som sker  
i grupp – jympa, spinning.

### STYRKETRÄNING

gör att du kan gymna när du  
vill. Inkluderar även cirkelfys.

**VÄLJ TID** – hur länge vill du  
träna? 12 mån, 6 mån, 3 mån  
eller 1 månad. Kortet gäller  
från inköpsdatum.

### TVÅFÖRENINGSKORT

Gäller för all träning i F&S  
Sollentuna och ytterligare en  
F&S-förening i Stockholms-  
regionen.

Kostar 3 900 kronor och gäller  
12 månader från inköpsdatum.  
Har du redan ett årskort kan  
du uppgradera det genom att  
betala 1 200:-.

### DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort.  
250 kronor/månad för  
Allträning 12 mån.  
Inklusive serviceavgift.  
Åldersgräns är 18 år.

### JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen.  
Junior utan vuxen löser junior-  
kort för 250 kronor/säsong.

# UTBUD

## JYMPA

Pass finns på bas- och medelnivå och i olika  
varianter. Ett jympapass inleds med upp-  
värmning innan styrke- och konditionsdelen  
tar över. Varje pass avslutas med nedvarvning,  
stretch och avslappning.  
Längden är 55 min om inte annat anges.

### BAS

Enkelt, lättillgängligt och utan hopp.  
Bygger effektivt och skonsamt upp styrka  
och kondition. Perfekt både för nybörjare och  
vanejympare.

### MEDEL

Originalen som fortfarande står sig. Passar  
dig som är tränad, gillar fart och en del hopp.  
Uppvärmning, styrka, kondition och rörlig-  
het. Och rörelseglädje!

### PULS

Fartigt med mycket kondition. Roligt och  
utmanande. Medelnivå.

### SKIVSTÅNG

Styrketräning i grupp med hjälp av skiv-  
stång, bräda och vikter till drivande musik och  
med tydliga instruktioner från ledaren.

### SKIVSTÅNG/KONDITION

Styrketräning i grupp med med skivstång  
och extra långt konditionsblock.

### SKIVSTÅNG/SPINNING (KOMBI)

Börjar med skivstång 45 minuter, därefter  
45 minuter spinning. Totalt 90 min.

### AEROBICS

Fullt ös och stegkombinationer som sätts  
ihop till en lång koreografi. Mycket kondition,  
mindre styrka och rörlighet.

### STEP

Stegkombinationer i ett långt konditions-  
block. Som aerobics fast på bräda.

### ENGÅNGS- BILJETT

Testa för 80 kronor.  
Löser du kort inom en  
vecka dras summan av  
från kortpriset.  
Så spar kvittot!

### MEDLEMSKAP

Friskis&Svettis Sollentuna är en idrottsförening ansluten till Riksidrottsförbundet. Det innebär att  
du måste vara medlem för att träna hos oss. Medlemskapet gäller kalenderårsvis och kostar:

100 kronor/år för ungdomar och vuxna. 50 kronor/år för barn/junior 3–12 år.

Som medlem är du försäkrad på träningen och kan rösta på årsmötet.



**ALLT PÅ EN GÅNG.** Cirkelfyspasset består av stationer där du tränar med red-  
skap eller med kroppen som belastning. En timmes styrka, kondition och rörlighet.

### CORE

Rygg, mage och bälstabilitet. Ett instrukt-  
tivt pass för dig som är träningsvan. Nivån  
är medel, men många övningar kan du göra  
både mer eller mindre krävande.  
Core innehåller ingen konditionsträning.

### KI BALANS

Ett lugnt barfota pass. Balans, styrka och  
rörlighet tränas. Övningarna är enkla och  
inspirerade av qi gong, yoga, pilates.

### YOGA

Vårt lugnaste pass. Ett meditativt pass.  
Fokus på andning, rörlighet och att bara upp-  
leva. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

### FAMILJ

Rörelselek för barn 3 – 6 år och vuxna till-  
sammans. Spring och hopp till glad musik.

### JUNIOR

Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med  
kul och bra träning för hela kroppen.

### SENIOR

Lugnt och behagligt. Mycket smidighets- och  
rörlighetsträning. Härlig musik. Vi serverar  
fika i anslutning till passet.

### DANS

Disco, jazz, latino, funk. Mycket känsla och  
attityd. Musiken bestämmer rörelserna. Inga  
svåra steg, bara härma och släpp loss.

### CIRKELFYS

Övningarna är funktionella och utma-  
nar din teknik. Styrka, balans, rörlighet,  
koordination och kondition på ett sportigt

sätt. Redskap som skivstänger, brädor,  
vikter, bosubollar används. Passet kräver  
träningsvana och kropps kontroll.

## SPINNING

Vi har 23 cyklar som är enkla att ställa in.  
Ta gärna med vattenflaska och handduk.  
Passen är 55 min förutom måndag och  
onsdag. Se schemat.

### SPIN/START

Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du  
som är ovan att träna, kan börja från grun-  
den. Passet är 35-40 minuter.

### SPIN/BAS

Effektivt, skön konditionsträning på basnivå.  
Passar dig som trivs med en lite mjukare  
ansträngningsnivå, eller dig som är van att  
röra dig och träna, men är ny på spinning.

### SPIN/MEDEL

Ett pass för dig som är ganska vältränad  
och kan grunderna för spincykling. Utma-  
nande och kul. Finns även som 75 min.

## GYM

Att styrketräna hos oss är trevligt. Vi har  
respekt för varandra, ung och äldre gym-  
mar sida vid sida. Alla hjälps åt och skapar  
en trivsamt atmosfär.

Vi erbjuder gymguidning varje sista söndag  
i månaden och obligatorisk gyminstruktion  
om du är under 18 år.

Gyminstruktionstider hittar du i reception.  
Åldersgräns i gymmet: Året du fyller 15 år.

### MEDLEMS- FÖRMÅNER

Som medlem med  
aktivt träningskort  
i Friskis&Svettis  
Sollentuna har du  
förmåner.

### Zumba

Fredagar klockan  
18.00 - 19.00.  
Ledare är Alicia &  
Tania, som ger dig  
som är medlem med  
aktivt träningskort,  
halva priset.  
50:-/gång istället för  
100:-/gång.

### Gå & Löpkliniken

Ger 10 % rabatt  
vid köp av tränings-  
skor och kläder.  
Butik på Odengatan  
47 eller Lång-  
holmmsgatan 16 i  
Stockholm.  
www.gaochlopklini-  
ken.se

### Naprapati

Naprapati, klassisk  
massage, rehab och  
träningsrådgivning.  
20 % rabatt.  
Naprapati Rehab  
Tubergshuset,  
Turebergs Torg 1.  
Tel: 08-120 441 01  
E-post: info@  
naprapati.se

### Gymguidning

Varje sista söndag  
i månaden klockan  
15.00 – 16.00.  
Gemensam guidning  
i gymmet, inställ-  
ning av maskiner  
och genomgång av  
grundprogram.



FOLKETS RÖST

## Viktigaste i träningsväskan?



**ANNA JAMES**, på väg till cirkelfysen.  
– **Vattenflaskan.** Köpte den på Nya Zeeland och har haft samma i tio år. En gång glömde jag den på träningen och blev helt förtvivlad. Men jag gick tillbaka och letade reda på den. Ungarna skulle bara våga röra den, då stryper jag dem.



**FREDRIK HEDBERG**, gymmar.  
– **Träningshandskarna.** Skyddar händerna och hindrar valkar. Handskarna håller tre till fyra månader, varje par kostar cirka 200 kronor så jag lägger ner en tusenlapp per år. Tränar aldrig utan dem, glömmer jag dem åker jag hem och hämtar.



**BENGT LUNDBERG**, gymmar.  
– **Handduken.** Det är så tråkigt att torka sig på tröjan. Jag packar i en viss ordning, först träningskläderna, sen sakerna som behövs efteråt. Är van sen förr då jag ofta packade fotbollsväskan. Nu blir det innebandy istället.



**ANN SCHLÖSSER**, granne med Anna, också på väg till cirkelfysen.  
– **Svettbandet.** Utan det är det kris. Jag svettas så det rinner i ögonen. Har en tre, fyra i olika färger. Gärna i svartvitt och turkos men aldrig cerise!



**STEFAN WAHLBERG**, tränar basjympa måndag, tisdag, onsdag.  
– **Vattenflaskan.** Absolut nödvändig. Den här rymmer en liter och är smart eftersom den går att fylla på sidan om det är en vanlig vattenkran.  
"Friskt vatten, frisk träning."



**MARIA WALLIN**, dotter till Ann.  
– **Skorna,** utan dem går det inte att träna. Mina fötter behöver bra skor. Jag byter varje år. Gillar de här. De är lätta och snygga.



## SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

**Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening. 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 per år.

### FÖRSÄKRING

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

### TRÄNA VAR DU VILL

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

### FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA

bildades 1983 och har 3 544 medlemmar. Vi erbjuder 56 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Sollentuna har 92 instruktörer, vårdar och funktionärer som engagerar sig ideellt.

**VÄLKOMMEN TILL OSS!**



TEXT OCH FOTO: INGA-LIS GRAPE

IF FRISKIS&SVETTIS SOLLENTUNA Adress Engelbreks väg 3A, 191 62 Sollentuna Telefon 08-35 01 02 iskissvettis.se Hemsida friskissvettis.se/sollentuna

EXTRA TRÄNING PÅ KÖPET  
**3** mån

Träna allt,  
hur mycket du vill,  
i ett år.  
Vi bjuder på 3 månader extra.

180:- I MÅNAD FÖR ALL TRÄNING  
**3** mån extra

GÄLLER TILL 30 NOVEMBER  
**3** mån extra

Erbjudandet gäller vid köp av allträning/årskort pris 2 700:- (1 900:- om du är under 20 eller över 65 år). Fram till 30 november hos Friskis&Svettis Sollentuna, Sollentunas största idrottsförening. Vi ses på träningsgolvet!