

Stockholm



EFTERLYSNING!
VI SÖKER
SKRIDSKOLEDARE
OCH VÄRDAR!
LÄS MER PÅ
SIDAN 9.

Startord? Fokus på att träna insidan

F&S Stockholm satsar på att göra höstmörkret ljusare med yoga, retreatvandring, mindspinning och föreläsning om att andas. **SID 2**

Startord? Friare träning med ny gym-yta

Träna i mindre grupper eller ensam. Efter eget huvud. Sedan F&S Annexet, F&S Hornstull och F&S City renoverats finns stora möjligheter. **SID 9**

LUGN AV YOGA.
Mellanstadieläraren Maria Sandell-Granath känner sig avslappnad och harmonisk efter yogapasset på F&S Räcksta. **SID 2**

Förening och idealitet. Blir det allt viktigare?



Vi frågade nyligen ett rätt stort antal nya medlemmar, det vill säga personer som inte varit medlemmar i F&S tidigare, om vad de tycker om vår förening (se sidan X). Svaren var väldigt positiva vilket är glädjande. Det som jag tycker är mest glädjande är att många fler denna gång anser att det är viktigt eller mycket viktigt att de är med i en ideell förening.

VI BESTÄMDE OSS för några år sedan att göra det mer tydligt att vi är en ideell förening med funktionärer som är engagerade på sin fritid. Helt klart har många förstått och uppskattat det, framförallt nya medlemmar. Jag är egentligen inte förvånad eftersom jag tror att ideella funktionärer som tycker det är kul att ta emot medlemmar, leda pass och instruera i gymmet gör en skillnad. En skillnad som gör att du och andra tränar lite mer och mår lite bättre.

Över hälften av de nya medlemmarna tyckte också att Friskis&Svettis klart översteg förväntningarna och över 90 procent skulle rekommendera Friskis&Svettis till vänner och bekanta. Det känns väldigt roligt.

DET ÄR OCKSÅ VÄLDIGT VIKTIGT att du som medlem – även om du varit med ett tag och tycker om att träna på F&S – rekommenderar F&S till dina närmaste. Rekommendera gärna till dem som ännu inte har kommit på att det är viktigt att röra på sig. Vi är ju en förening och väldigt tillåtande.

Då kan vi fortsätta utveckla träningsytorna och ta in nya träningsformer. Precis som vi har gjort inför denna höst. F&S Hornstull, F&S Annexet och F&S City har blivit riktigt bra. Indoor walking och Cirkelgym har i skrivande stund inte satt igång än. Men i november blir det fullt ös. Testa både nya träningsytorna och de nya träningsformerna! För att träna allsidigt är ju det bästa – eller hur? ●

PETER ROGEMAN,
chef för F&S Stockholm

TUFF TRÄNING FÖR SJÄLEN

OMTYCKT LEDARE. Mariannes yogapass är välbesökta och hon får beröm av deltagarna.

Långsamt, lugnt och mörkt. Men jobbigt. Deltagarna är varma efter Yogapasset på F&S Räcksta.

Ledaren Marianne Fricke's röst är så hypnotisk att jag har svårt att hålla pennan uppe under reportaget. Hon talar med varm, långsam stämma som får pulsen att halveras.

– Lagg dig tillräta med handflatorna mjukt uppåtvända. Känn tyngden. Slappna av i ansiktets alla muskler. Fyll hela din varelse med luft.

Deltagarnas kroppar ser ut att bli allt mindre spända och ligger till slut helt stilla.

Men snart står de i avancerade balanspositioner som Trädet, Hunden, Plankan och Solhålsningen.

Åldrarna är blandade, men alla är kvinnor.

– Jag tror att män kan vara lite skeptiska mot Yoga Vissa har en macho-attityd och vill bara ha "ordentlig" konditions- och styrketräning. Men jag tror de underskattar yoga, säger Malin Hedin, 27.

Hon jobbar som hälsosamordnare på

Vattenfall, i samma gigantiska flerkvartersbyggnad som träningslokalen ligger i, men bor med sin sambo på Kungsholmen.

Malin Hedin tränar mestadels dans, balett och zumba, och även löpning och styrketräning. Men hon ser till att gå på Yoga ett par gånger i veckan.

– Med yoga får man allt möjligt.

GYMINSTRUKTÖREN



Namn: Marianne Fricke.

Ålder: 48 år.

Familj: Sambo och 22-årig son.

Bor: Reimers holme.

Gör: Kanslist på Hässelby sportklubb.

Gör på F&S: Leder Yoga, onsdagar klockan 18, F&S Räcksta och tisdagar klockan 19, F&S Annexet.



FLEXIBELT. En stor del handlar om att öka sin rörlighet.



TÄNJER. Ledaren Marianne Fricke stretchar ryggen.



KVINNODOMINANS. Yogande män är få. Malin Hedin tror att män underskattar yogans tuffhet.



MÖRKT OCH LUGNT. Yogapasset sker i en nedsläckt lokal med värmeljus på golvet.

Styrka, rörlighet och även psykisk hälsa. Det finns så många olika sorters yoga, så alla borde hitta någon form som passar, säger hon.

LÄNGST FRAM, närmast ledaren står Maria Sandell-Granath. Hon är mellanstadie lärare på Nälstaskolan mellan Vällingby och Spånga, men bor med sin man i Hässelby. De två vuxna barnen är utflugna.

– Det här är verkligen en lisa för själen. Det är så skönt! Jag försöker gå varje onsdag, säger hon efter passet innan hon ska hem för att förbereda morgondagens lektioner.

Maria Sandell-Granath beskriver hur yogan alltid får henne att känna sig harmonisk, genomarbetad och lugn.

– Det gör gott både inuti och utanpå. Det känns verkligen som om man blir smidigare. Jag blir medveten om min kropp. Nu känner jag att jag drar upp mina axlar när jag stressar på jobbet, så att jag kan dra ned dem. Innan märkte jag det inte ens, säger hon.

Sedan Maria Sandell-Granath började med yoga för ett år sedan har hon försökt, och lyckats, med att värva flera vänner att börja. Och särskilt på just

Marianne Fricke's pass.

– Vilken röst hon har. Du är så fantastisk! berömmar Maria när hon plötsligt får syn på Marianne som är på väg hem.

Marianne Fricke har bakgrund som löpare i friidrottsklubben där hon jobbar. Men för ett antal år sedan drog hon på sig en skada i hälen och tvingades lägga av.

– Yogan blev min räddning, konstaterar Marianne Fricke. ●

LISA RÖSTLUND, TEXT OCH FOTO

FAKTA YOGA

→ Yoga betyder förening av kropp, tanke och själ, och betecknar en samling andliga och kroppsliga tekniker som troligtvis har sitt ursprung i Indusdalen, mellan nuvarande Pakistan och Indien, för 3500–2500 år sedan.

Att andas

Det borde vara självklart. Men enligt röstpedagogen Stina Eklund-Olofsson andas många fel.



STINA EKLUND-
OLOFSSON

– Ja, vi andas faktiskt ofta ganska risigt, säger hon.

Människan tar i snitt 20 000 andetag per dygn. Andas man på ett ineffektivt sätt finns därmed stor förbättringspotential när det gäller att syresätta kroppen, förklarar Stina Eklund-Olofsson som

håller föreläsningar i andning för F&S Stockholms medlemmar under hösten.

Förutom att hon leder KI-box och är träningscoach i F&S Stockholm är hon alltså röst- och sångpedagog med utbildning från Musikhögskolan. Andning är något som intresserat henne sedan långt tillbaka.

– Andas man bra får man bättre avspänning och kroppens stressnivåer sänks, matsmältningen fungerar bättre. Man kan även se att träningen tar bättre, säger hon.

Problemet, menar hon, är att många oftast andas för ytligt. Stina Eklund-Olofsson tar nyfödda spädbarn som exempel. De arbetar tydligt med hela magen när de andas, skriker och gråter – vilket är det naturliga. Men vuxna andas sällan djupt med magen.

– Många är uppe i varv och stressade och andas dåligt. Vi pratar fort och allt ska ske så fort.

All typ av träning kan förbättra andningen, genom att helt enkelt öka den och verka avslappnande. Stina Eklund-

Olofsson förespråkar även

lugn träning som qigong och yoga som fokuserar på andningen. Och att bli medveten om att man andas.

– Sätt dig ner och ta ett djupt andetag, det har man sagt i århundraden. Och det funkar.

Personligen ser hon allt fler paralleller mellan rösten, andningen och träningen.

– Det var inte planerat från början att hänga ihop så mycket, som det senare visat sig göra. Men det är tydligt att min röst fungerar bättre när jag har en bra andning. Och jag sjunger bättre när jag är vältränad – andningen blir bättre, jag är starkare och mår bättre. Allt känns bättre. ●

→ Plats: Lilla yogasalen på F&S Annexet.
→ Datum: 10 november samt 24 november klockan 19–20.
→ Pris: 100 kr/medlem, 200 kr/icke medlem.
→ Anmälan: Via receptionen på Annexet, telefon: 08-429 70 05



BLI LEDARE – ON ICE!

Vintern närmar sig och F&S Stockholms långfärds-skridskoledare planerar redan för fullt för sköna skridskoturer på blanka isar. För att kunna arrangera iskurser, skridskoturer i olika åktempo och andra arrangemang efterfrågas nu långfärds-skridskoåkare som vill bli skridskoledare.

Att vara skridskoledare kräver erfarenhet och utbildning, men är framför allt roligt, enligt Ulf Lundin, skridskoledare sedan 15 år tillbaka.

– Jag har aldrig haft en dålig dag på isen. För mig är det här ett underbart sätt att komma ut så ofta som möjligt, säger han.

Ulf Lundin beskriver hur det börja pirra i kroppen i oktober och säsongen i Mälardalen kan i bästa fall sträcka sig ända till april.

I år satsar skridskosektionen dessutom på att ta hand om turdeltagarna på ett ännu bättre sätt. En nyhet är att särskilda skridskovårdare kommer att utbildas för att hjälpa gruppledaren på isen. Det kan handla om att komma med åketechniktips, kontrollera utrustningar inför avfärd eller hjälpa ledaren med att ha koll på att farten är lagom och att alla hänger med.

– Vi söker därför dig som brukar åka långfärds-skridsko, vill utveckla dig själv och få ut mer av dina turer. Vi erbjuder utbildning och intressanta uppgifter tillsammans med skridskoledargänget, meddelar Stockholmsföreningens skridskosektion. Gå in på www.sthlm.friskissvettis.se. Välj Träning, Friluft, Långfärds-skridskor för mer info. Välkommen med din ansökan!

**SÖKES: LÅNGFÄRDS-
SKRIDSKOÅKARE
MED ERFARENHET.
FINNES: LEDARSKAP
OCH VÅRDSKAP HOS
F&S STOCKHOLM**



MINDSPINNING

Mindspinning är en kombination av Spinning och meditation.

Spinningledaren och friskvårds-konsulten Laila Langö jobbar till vardags som hygien-tekniker på Anticimex.

– Det är långt ifrån vad det här handlar om! förtydligar hon och skrattar.

Vad det handlar om är Mindspinning – en relativt ny sammansmältning av Spinning och den populära mentala träningsmetoden mindfulness.

– Att köra Spinning är inte så långt som man kan tro från att hamna i ett meditativt tillstånd. Det är monotona rörelser och man kommer lätt in i "sin egen bubbla", som liknar det klassiska "runner's high", förklarar Laila Langö.

Passet är inramat med stearingljus, suggestiv musik ledarskap av Laila som säger sig vara "nyfiken på någonting bortom det vi ser". ●

PLATS: Lindhagen
TID: Söndagar 7, 14, 21 november klockan 15-16.30.
PRIS: Ingår i Alltränings- och Spinningkort.
BOKNING: Via hemsidan.

TEXT: LISA RÖSTLUND. FOTO: CIMON LUNDBERG, RAGNAR WIKSTRÖM

ANNONS



MASSJYMPA I CITY

BILDT EXTRUBRIK. Bildtext bildtext bildtext.

Över hundra jympade. Och ännu fler tittade häpet på. F&S Stockholm ordnade träningspass på Sergels torg.

Stockholms citykärna fick en annorlunda inramning vid lunchtid torsdagen den 2 september. När musiken började strömma ur högtalarna och folksamlingen nere på den schackrutiga Plattan började röra sig synkroniserat var det många som stannade till för att se på, fota och filma.

MEDELJYMPAPASSET var en manifestation inför valet, i samband med F&S Stockholms kampanj Världens friskaste stad.

– Vi är här för att få upp ögonen på våra politiker och makthavare. Det görs för lite för att få Stockholmare att röra på sig, trots att den enda biverkningen man riskerar är träningsvärk, inledde Peter Rogeman, chef för F&S Stockholm, innan han själv började hoppa i takt med torgjymparna.

BLAND ÅSKÅDARNA på trappan mot Drottninggatan satt italienska turisten

Beatrice Pallone, 45, med sonen Pietro, 10. Hon undrade om svenskarna ofta brukar jympa mitt i städerna.

– Jag gillar att det här! Bra musik och så blandade åldrar och människor. Det är ju det som är så sorgligt annats i moderna samhället att allt är segregerat och individuellt. Hemma i Italien hatar jag gym och aerobics, men det här sociala skulle jag kunna tänka mig, sa hon.

Informationschef Lotta Törnberg förklarar att syftet var att sätta fokus på hälsofrågor och samtidigt ge Stockholmare möjligheten att testa på ett härligt träningspass.

– Vi ville så klart också uppmärksamma politiker om vår satsning för att göra Stockholm till Världens friskaste stad, säger informationschef Lotta Törnberg. ●

LISA RÖSTLUND, TEXT OCH FOTO
THOMAS CARLGREN, FOTO



”DET HÄR BORDE PERMANENTAS” tyckte Ulrika Westman, 38, personalvetare, Nacka. ”Om det var lunchjympa här på Sergel 2.3 gånger i veckan skulle jag gå hit”, sa hon.



PASSIV DELTAGARE. Ella, 1,5 år, slumrade i vagnen medan mamma Anna Carlsson Sigstedt, som annars själv leder Familje- och Basjympa och Core, deltog i jympan.



IMPONERADES. Italienska turisten Beatrice Pallone, 45, och sonen Pietro, 10, gillade vad de såg och undrade om svenskar alltid jympar på torgen.



JYMPA LOVER. En av de yngsta deltagarna, med rött Friskis&Svettis-hjärta fastsytt på koftan, var jympaledaren Moa Jantzes son Mattis.



ÅSKÅDARTÄTT. Många samlades kring Sergels torg för att titta, fota och filma Friskis&Svettis jympa.



”KÄCKT” tyckte studenterna Eleonor Fornander, 18, Åkersberga och Malin Carlgren, 19, Vallentuna. ”Men många blir nog positivt överraskade av att se det här. Det ser ju roligt ut”, sa Malin.



”SKITBRA”, tyckte systemutvecklaren Patrik Carlsson, 42, som kom förbi för att titta. ”Jag har kompisar som är med och jympar och det är kul att se på dem. Jag tror det här får mycket positiv uppmärksamhet”, sa han.



INSPIRERADES. Qaali Ahmed, studerande, 22, Spånga, tycker att manifestationen är viktig och kul. ”Jag brukar springa och röra på mig och nu känner jag för att börja på Friskis&Svettis”, sa hon.

KOMMANDE STEG

→ **Steg 28 – Nya typer av träning**

F&S Stockholm breddar ständigt utbudet för att fler stockholmare ska hitta rätt i sin träning. Under hösten kommer de nya passen Indoor walking och Cirkelgym att attrahera nya målgrupper.

→ **Steg 44 – Höstlovsträning för en tia**

Höstlovslediga tonåringar mellan 13 och 19 år får träna för 10 kronor under lovet. De insamlade tiorna går till den ideella organisationen Friends.

→ **Steg 51 – Inre fokus**

Att hitta sitt lugn och inre fokus är viktigt för att må bra. Därför erbjuder vi under hösten temat Inre fokus. Vi erbjuder föreläsning där vi pratar om andning, erbjuder fördjupad yoga och retreatvandrar.

Alla älskar F&S Stockholm



Nu är det svart på vitt. Färska siffror visar att medlemmarna ger toppbetyg åt Friskis&Svettis Stockholm.

Nära hälften av nya medlemmar anser att Friskis&Svettis överträffar deras förväntningar. 96 procent uppger att de gärna skulle rekommendera föreningen till andra i sin omgivning.

Uppgifterna kommer från en stor enkätundersökning som genomfördes i våras.

– Det här är helt otroliga siffror, säger F&S Stockholms informationschef Lotta Törnberg.

Något som även gläder henne är att över hälften anser att det är ganska eller mycket viktigt att F&S är en ideell förening.

– Det tycker vi är extra roligt, för det är ju det som särskiljer oss. Den siffran har gått upp sedan tidigare.

ANLEDNINGEN TILL UPPGÅNGEN är

Lotta Törnberg inte säker på, men hon antar att man blivit bättre på att tala om att föreningen är ideell. Det kan också handla om att tiderna förändrats. När trenden går mot individualism och kommersialisering ökar behovet av en motvikt.

Varför tycker du själv att det är viktigt att F&S är en ideell förening?

– Dels att varje medlem har rätt att bestämma och göra sin röst hörd. Men allra viktigast är att vi inte är ett vinstdrivande företag. Därför går alla pengar tillbaka in i verksamheten – till renoveringar, nya maskiner och utveckling av utbudet, säger Lotta Törnberg.

ÄVEN FUNKTIONÄRERNA inom föreningen är väldigt nöjda. 92 procent uppger att de trivdes mycket eller ganska bra på sin anläggning och hela 95 svarade att de

kommer att fortsätta som funktionärer även nästa år.

– Det visar på en enorm lojalitet, och man kan inte hitta något liknande någon annanstans, varken i företag, organisationer eller föreningar, säger Lotta Törnberg.

Det i särklass viktigaste skälet till trivseln angavs vara mötet med medlemmarna – att man belönas med uppskattning och känner att man bidrar med något.

En marknadsundersökning genomfördes samtidigt, där stockholmarna i allmänhet frågades ut om träningsanläggningar. 96 procent visade sig känna till Friskis&Svettis.

– Det är bara vi och IKEA som rör oss med motsvarande siffror.

– Man blir stolt att få vara en del av det här, att vara en del i Friskis&Svettis Stockholm, summerar Lotta Törnberg.

Är det inte risk för att slappna av för mycket när alla verkar nöjda?

– Nej absolut inte. Den här branschen är ganska rörlig, så det gäller hela tiden att hålla en hög kvalitet – och det är något man måste jobba med hela tiden. ●



STOLTA. Friskis&Svettis Stockholms grafiska designer Nils Engström och informationschef Lotta Törnberg har alla anledning att le. En färsk undersökning visar att stockholmarna älskar föreningen.

ANNONS



BILDTXT.
Bildtext bild-
text bildtext.

www.sthlm.friskissvettis.se

Stockholm

Vandringsretreat

Vandring tillsammans med andra. I tystnad.

– Det händer något när man går tyst tillsammans med andra, säger vandringsledaren Irene Stegell, gymnasielärare i filosofi, religion och bild.

– Man hör och ser mer av de andra och av naturen. Och man får närmare till sina egna tankar.

Hennes tal är lugnt och långsamt och blicken är fast. Hon är utbildad dramapedagog och har sedan länge engagerat sig i kristna pilgrimsvandringar och varit ledare för retreatar inom Svenska kyrkan.

Retreat betyder ”dra sig tillbaka” och meningen under en vandringsretreat är att man ska dra sig tillbaka in i sig själv, med vandringen som verktyg.

Det här är första gången Irene Stegell leder en vandringsretreat för allmänheten.

– Det är viktigt att förstå att man absolut inte behöver vara kristen för att

delta. Det här är inget religiöst, utan ett aktivt sätt att hitta en medveten närvaro.

Irene Stegell anser att det i dagens stressade tillvaro finns särskilt stort behov av medveten närvaro, som hon menar är synonymt med det moderniserade uttrycket mindfulness.

– Många har svårt att meditera i en stilla position. Det är lättare att komma in i ett meditativt tillstånd när man vandrar.

Vandringen sker alltså i grupp, men i tysthet. Dessutom är det enligt Irene Stegell en fördel att ta hjälp av gamla traditionella pilgrimssymboler – skor för långsamhet, hatt för bekymmerslöshet och tält för enkelhet till exempel.

Orden kan tyst repeteras som mantra under vandringen, för att ytterligare förenkla meditationen.

– Det är väldigt effektivt, säger Irene Stegell. ●

PLATS: Utgången vid Karlbergs pendeltågsstation. Vandring via Karlbergs slott mot Sundbyberg längs Solna strand. För den som önskar går det att ta pendeltåget tillbaka till Stockholm.

TID: Söndag 31 oktober klockan 10.30-13.30.

MEDTAG: Matsäck.

Vandringen sker i bastempo.

PRIS: Kostnadsfritt.

BOKNING: Ingen förbokning.



STÖRRE FRIHET

– De nya ytorna ger stora möjligheter till breddning av styrketräningen, säger Peter Anderson, utvecklingsansvarig för gym och styrketräning i F&S Stockholm

Friare gym

Nu finns nya, stora ytor på gymmen som ger stora möjligheter till breddning av styrketräningen.

Nu smäller det. Som Friskispressen Stockholm berättade i förra numret lanseras Indoor walking och Cirkelgym i F&S Stockholm.

Redan under september har flera bonuspass anordnats ute på anläggningarna, men i oktober och november kommer de att införas med permanenta pass i schemat.

Men de stora renoveringarna av F&S City, F&S Hornstull och F&S Annexet har även lett till helt nya träningsytor i gymmen.

– Det här skapar mycket större frihet för medlemmarna att individanpassa sin träning. Att använda de här utrymmena till att träna funktionellt för sig själv eller i mindre grup-

per, med eller utan hjälp av en instruktör, säger Peter Anderson.

Han visar stolt upp den färiska Cirkelgymutrustningen på F&S Annexet och påpekar att den går utmärkt att använda spontant när de inte är upptagna för ett schemalagt pass.

– Det är bara att sätta sig och köra! Det är enkelt – bara att följa instruktionerna på maskinerna. Men instruktörer finns också alltid till för att guida till så bra träning som möjligt.

– Det här ger ännu större möjligheter än tidigare att utforma träningen precis efter ens egna önskemål, säger Peter Anderson. ●



NYTT UPPLÄGG FÖR UTETRÄNING

→ För att få fler att våga prova på nya pass och avancera i intensitet eller distanser, har uteträningen i F&S Stockholm från i höst fått ett nytt upplägg.

Från F&S Kungsholmen utgår på torsdagar 55 minuters pass klockan 18.15, där man kan välja mellan stavgång, Bas eller Medel och Jogging, Bas, Medel eller Intensiv.

– Det gör att du inte behöver veta vad du känner för förrän du kommer dit, säger Tina Arenbalk, utvecklingsansvarig för Spinning, Träna ute och Friluft.

Utöver det finns motsvarande 90-minuterspass på F&S Ringen, samma tid på tisdagar.

En nyhet är Cross stav, där stavgång kombineras med styrketräning och intervall-/spänsträning i olika stationer utomhus. Redskapen finns i naturen i form av backar, bänkar, räcken med mera och fokus ligger på stationsdelarna.

Stav senior är också nytt för säsongen. Nivån är Bas, tempot är 10-13 minuter per km och distansen mellan 5 och 7 km. 75 minuter. Tisdagar klockan 10, F&S Kungsholmen.

VANDRINGENS DAG

→ Söndagen den 26 september anordnade F&S Stockholm Vandringens dag, som Steg 79 i kampanjen Tillsammans mot världens friskaste stad. För 15:e året i rad möttes deltagare upp på skilda platser för att genom olika typer av terrängströmma mot ett och samma mål. Distanserna skilde sig från 10 till 18 kilometer och tempot från bas till intensiv.

I år var målet Ursvik, där korvgrillning anordnades i samband med målgången.

MEDLEMSKVÄLL SVEAVÄGEN

→ F&S Sveavägen anordnar stor medlemskväll den 23 november, med massor av träning.

– Håll utkik efter innehållet som kommer upp på F&S Sveavägens hemsida, uppmanar platschef Susanne Curman.

TESTA DET ABSOLUT SENASTE



Under hösten är F&S Stockholm testförening för nya pass i utbudet. Och DU får chansen att vara med och testa! Håll utkik på hemsidan och anslagstavlor. Vi testkör:

Flex – enkel, effektiv och fokuserad rörlighetsträning. För dig som långtat efter träning som gör dig smidigare och rörligare. Flex kompletterar all tyngre styrke- och konditionsträning och vänder sig till den som är igång med träningen. Flex kommer i både 30 och 55 min-pass.

Intervall Flex – för dig som vill träna intensivt, koncentrerat och ändå med en helhetssyn. Ett kombipass med kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg i 25 min, sedan följer fokuserad rörlighetsträning i ca 20 min.

HIT – högentensiv intervallträning. Rak och tuff träning i högt tempo. Vi utmanar alla fysiska kvaliteter, använder olika redskap och övningar i stationer. För dig som är träningsvan och tycker om att ta i när du tränar.

På ett Yogapass kan du gå in i ett totalt fokus. Andning och rörelse kommer i samklang och harmoni. Du upplever kroppen, hur den känns och reagerar – både på de fysiska utmaningarna och lugnet, stillheten. Du landar i dig själv och finner en helt ny kraft och koncentration.

Ki balans är också ett fokuserat, mjukt men effektivt pass där du får chansen att arbeta helt individuellt i de spännande, annorlunda styrke- och rörlighetsövningarna. Musiken bidrar till känslan av fokus och harmoni – den är följsam och på lagom volym.

Spinningens långpass är ett totalfokuserat träningspass där du själv bestämmer upplägget, ledaren beskriver bara vägen. Gå in i din egen träningskänsla och målsättning.

Mer information om alla träningsformer finns på Friskis&Svettis träningsanläggningar och på hemsidan www.sthlm.friskissvettis.se

JYMPA/GRUPPTRÄNING

AEROBICS 1 Aerobicpass på grundnivå.

AEROBICS DANS är en utvecklad variant av aerobics med läcker koreografi och tydlig danskänsla, en utmaning för den som är van att träna aerobics.

BAS Rejl och skonsam jympa utan hopp.

CIRKELFYS Styrkeutmaning i grupp där betoningen ligger på enkel, funktionell och effektiv träning.

CIRKELGYM Startar under hösten. Håll utkik på hemsidan för uppgifter om när och var.

CORE Fokuserad och effektiv träning för stabilitet, bälstyrka och balans.

CORE BOSU För dig som vill gå vidare med coreträningen. Med boll/balansplattan tränas bälstabilitet, styrka och balans. Instruktion, fokuserat och krävande.

DANS Ett pass med mycket känsla, attityd, steg, musik- och dansstilar. Utan styrketräning.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Utan styrketräning.

INDOOR WALKING Startar under hösten. Håll utkik på hemsidan för uppgifter om när och var.

INTENSIV Träning av kondition och styrka med hög belastning under lång tid.

KI BOX 1 Kampsportsinspirerat pass med handskar och mitsar, 55 eller 75 min. Avslutas med meditativ qigong. Åldersgräns 16 år (född 1994).

KI BOX 2 En fortsättning på Ki box 1, med mer avancerade tekniker och kombinationer, 75 min. Deltagarna förutsätts ha vana av Ki box 1 eller liknande träningsformer. Åldersgräns 16 år (född 1994).

MEDEL För dig som är van att träna, ganska högt tempo, med hopp.

PULS/MEDEL För dig som gillar tempo, flyt och en del rörelseutmaningar.

SKIVSTÅNG Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Åldersgräns 16 år (född 1994).

SKIVSTÅNG KONDITION Styrketräning med fokus på uthållig styrka med skivstång och fria vikter. Efter styrkedelen tillkommer 15 min konditionsträning i intervallform. Passet är 75 min. Åldersgräns 16 år (född 1994).

START Enkel och lugn jympa för dig som vill komma igång.

STATION Träningspass med betoning på styrketräning i stationer, med redskap, 75 min.

STEP 1 Inspiration från klassisk step. Passetts huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med fartfyllda stegkombinationer. Innehåller även styrketräning.

STEP 2 För dig som vill ha en mer avancerad koreografi och ännu mer dansig känsla på stepbrädan. Innehåller även styrketräning.

STYRKA/MEDEL Pass med mer fokus på styrka och stabiliserings träning.

MJUK TRÄNING

Ta gärna med dig en överdragströja, då träningshallarna kan upplevas lite kalla vid mjuk träning.

KI BALANS Frigörande och fokuserat barfotapass med träning av funktionell styrka, rörlighet, balans och kroppsmedvetenhet.

YOGA 1 Med klassiska och trygga yogaövningar (asanas) för andning, rörlighet, styrka och balans får du en fysisk, lugn och meditativ yoga. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

YOGA 2 Fysiskt mer utmanande och krävande pass. Du yogar i ett flöde med harmoni i andning och rörelse, och stannar tillräckligt länge i positionerna för att kunna fördjupa dem. Passet är 75-85 min. Du bör ha yoga-vana sedan tidigare.

SPECIALPASS

MAMMA BABY Coreinspirerat pass där du tar med din baby in i träningshallen.

RYGG Jympa för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen, utan hopp.

SENIOR Enkel, skön, effektiv och allsidig träning för äldre.

DANS SENIOR Pass med mycket danskänsla, varierad musik och olika stilar. Enkelt att hänga på, härma, släpp loss och ha kul.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för dig med fysiska funktionshinder. Leds av två ledare varav en rullstolsburen.

FAMILJ, BARN

BARNTILLÅTET Vanliga bas- eller medelpass dit föräldrar med träningskort kan ta med sig barn 7-13 år utan extra kostnad.

FAMILJ Rörelselek med spring, hopp och bus till glad musik. För barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Hit får föräldrar med träningskort ta med sig barn utan extra kostnad.

JUNIOR 7-12 år Fartfyllt jympapass för killar och tjejer. Här tränar vi kondition, styrka och rörlighet tillsammans.

BARNPASSNING Finns på Farsta, Hornstull och Lindhagen. Träna i lugn och ro medan barnvårdarna tar hand om ditt barn. Avgift 20 kronor. Tider, se schemat.

FOTO: MAX ZOMBORSZKI, ROLF ADLERREUTZ

SPINNING

BAS Enkel och rejäl konditionsträning utifrån dina förutsättningar. För dig som vill träna mjukare men effektivt. Lägre tempom och intensitet än ett medelpass.

BERG Här tränar du uthållighet med betoning på tung känsla. Vi jobbar i längre sekvenser, lägre tempom och tyngre belastning. Passet är 75 minuter.

INTENSIV Här är något för dig som har tränat ett tag och vill ha en rejäl utmaning. Högentensiv konditionsträning i ett tufft och kraftfullt pass. Intensivpassen är 55 min eller 75 min.

INTRO 15 minuter i anslutning till vissa pass. Praktisk genomgång av cykelns inställningar, teknik, positioner, belastning. Du väljer själv om du vill gå på passet efteråt och måste då boka detta pass.

LÅNGPASS Ett pass med inriktning på uthållighet där ledaren beskriver vägen och du bestämmer upplägget. Långpassen är 105 min eller 195 min.

MEDEL Effektiv konditionsträning för dig som är van att träna och vill utmanas.

SPINNPULS Pulsbaserad träning på medelnivå där du styr och följer din egen träning med hjälp av en pulsmätare.

SPINNPULS INTERVALL Ett renodlat intervallpass där du använder din egen känsla och pulsverktyget som redskap för att hitta rätt ansträngningsgrad i intervaller. Passet är 55 min och något tuffare än ett medelpass.

START För dig som är ovan vid fysisk träning eller har varit skadad/inaktiv under en längre tid.

Här går vi igenom cykeln, teknik, belastning och positioner samt cyklar tillsammans på en lättare nivå än ett baspass. Aktiv cykling 35 minuter.

STYRKETRÄNING

STYRKETRÄNING När du köper ett Styrketräningskort eller Allträningskort hos oss hjälper våra instruktörer dig med allt från att komma igång till att skapa avancerade träningsprogram. Vi erbjuder träningsglädje och kvalitet.

Vid köp av sådana kort ingår två gyminstruktioner. Du bokar på plats i receptionen.

GRUNDINSTRUKTION Vänder till dig som är ny i gymmet eller bara vill fräscha upp de grundläggande principerna i styrketräning. Tillsammans med instruktören går du och ytterligare en medlem igenom ett grundprogram med maskiner som passar dig och dina förutsättningar.



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

FORTSÄTTNINGSinSTRUKTION Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 gånger per vecka. Efter en intervju lägger instruktören upp träningsprogram efter dina behov. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter. Ni går tillsammans igenom övningarna. Extra Fortsättningsinstruktioner kostar 175 kronor.

TILLGÄNGLIGA INSTRUKTÖRER Finns i gymmet för att inspirera, hjälpa dig med din träning och svara på frågor. Det är fritt fram och gratis att använda denna resurs. Gör det!

TEMA STYRKETRÄNING Vill du ha inspiration och testa nya sätt att träna på i gymmet? Du kanske vill träna med balansboll, bara med din kropp som belastning eller träna mer konditionsinriktat? Då ska du gå på något av våra temapass. Temapassen skiftar. Håll dig uppdaterad genom hemsidan.

GYM FÖR UNGA Du som är 13 år får träna i gymmet tillsammans med en målsman. Innan ni börjar träna bokar ni in en gemensam gyminstruktion som anpassas efter dina förutsättningar med betoning på rolig och lättillgänglig träning.

TRÄNA UTE

Fritt för alla under 2010. Ett träningspass ute pågår upp till 90 min. Uppvärmning, kondition, styrka och stretch ingår i alla pass som leds av diplomerade ledare. Passen kan användas i ett långsiktigt träningsupplägg för att nå specifika mål.

STAV Träning för hela kroppen. Det finns grupper både för dig som vill gå i ett lugnare tempo, eller för dig som vill ta i och komma upp i puls ordentligt. Passen är 55 min eller 90 min.

STAV SENIOR Ett pass på basnivå på förmiddagen, för dig som har din bästa träningsstid då. Passen är 75 min.

STAVCROSS Kombinerar stavgång och styrketräning i 3-5 stationer. Tempot mellan stationerna ligger mellan bas- och medeltempo. Räkna med att bli lerig!

JOGGING Klassiskt effektiv konditionsträning. Vi erbjuder grupper i bas-, medel eller intensivtempo. Inslag av fartlek och löpteknik förekommer. Passen är 55 min eller 90 min.

CROSS Varierad träning med jogging och styrketräning i 3-5 stationer. Passen är 75 min (bas-medel) eller 90 min (medel-intensiv). Räkna med att bli lerig!

FRILUFT

Fritt för alla under 2010. Följ med F&S ut i naturen. Kurser, dagsturer, resor och prova-på inom vandring, kajak och långfärdsskridskor. Mer information finns på F&S träningsanläggningar, på hemsidan och på **Friskofonen** 08-429 70 10.

VANDRING Vandringar året om.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR Turer och aktiviteter för både nybörjare och vana skrinnares, så snart isarna lägger sig.

ÖVRIGT

TRÄNINGSCOACH hjälper medlemmar att lägga upp träningsprogram, utnyttjande alla lämpliga träningsformer inom och utanför vårt utbud. En Träningscoach hjälper motornären, genom ett coachande förhållningssätt, att formulera och sätta upp både etappmål och mål på längre sikt för träningen. Träningscoach tar tillsammans med medlem fram lämpliga träningsprogram och är med och tränar och inspirerar för att nå målen. Träningscoach kan genomföra fysiska tester såsom konditionstest, styrke- och rörlighetstest. Träningscoach kan ge grundläggande kostråd.



NY OCH NYFIKEN PÅ SPINNING?

Kom på en Introduktionskvart!

Under september och oktober erbjuder vi sex Introduktionspass på olika anläggningar, alltid en kvart före ett ordinarie Baspass. Drop in – ingen bokning. Plats på Baspasset bokar du som vanligt. Läs mer på hemsidan. Spinning Start finns på F&S Kungsholmen, lördagar kl 10.30. För dig som vill komma igång med träning. Ansträngningsnivån är lagom och lågentensiv.

TRÄNING NÄR DU ÄR GRAVID

I dag har vi ett brett träningsutbud som erbjuder dig många möjligheter att anpassa din träning. Du kan välja och vraka bland passen på nästan samma sätt du gjorde innan du blev gravid. Välj till exempel Bas- eller Ryggjympa, Ki balans, Core, Yoga 1, Spinning Bas. Be om en anpassad instruktion i gymmet. På F&S Lindhagen ges under hösten gravidkurser. Kursstart: 23 november, 30 november och 7 december. Anmälan från 25 oktober. Se hemsidan för mer information.

ANNEXET RÖRELSE&RO

S:T ERIKSGATAN 63, FRIDHEMSPLAN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00	SENIOR				DANS SENIOR		
11.00							
12.00	KI BALANS		KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS		
15.00			START				
16.00			BAS				YOGA 1
17.00	KI BALANS	YOGA 1	KI BALANS	YOGA 2 85	YOGA 2 85		
18.00	RYGG	KI BALANS	RYGG				
18.30				KI BALANS			
19.00	YOGA 1	YOGA 2 85					

ANLÄGGNING
Max antal/pass: 40 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Cirkelgym och Indoor walking startar under hösten. Håll utkik på hemsidan.

CITY

MÅSTER SAMUELSGATAN 20

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	MEDEL	BAS	MEDEL		
10.00		SENIOR				DANS AFRO	
11.00	MEDEL 35		MEDEL 35		MEDEL 35	KI BOX 1 75	
11.20	YOGA 1						
11.40	INTENSIV 45	MEDEL 35	KI BALANS	CORE	INTENSIV 45		
12.00	DANS						
12.30	RYGG 40		RYGG 40				
15.30	SKIV/KOND 75		MEDEL		MEDEL		
16.00			CORE		SKIVSTÅNG		AEROBICS 1
16.30	PULS/MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		DANS
17.00	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	CORE BOSU	BAS		SKIVSTÅNG
17.30	MEDEL	INTENSIV	PULS/MEDEL	INTENSIV	INTENSIV		
18.00	STEP 1	CORE BOSU	DANS	YOGA 2 85			
18.30	INTENSIV	MEDEL	KI BOX 1 75	MEDEL			
19.00	SKIV/KOND 75	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75				
19.30				CIRKELFYS			

FÖRKLARINGAR
Pass i Lilla hallen.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 95 st (Ki box 70 st) Lilla hallen 65 st (Step och Skivstång 50 st, Core bosu 40 st)

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Cirkelgym och Indoor walking startar under hösten. Håll utkik på hemsidan.

FARSTA

STORFORSPLAN 44, FARSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						BAS	
10.00	SENIOR		SENIOR		DANS SENIOR	FAMILJ	
10.30		MAMMA BABY		MAMMA BABY			
11.00						MEDEL	BAS
11.30	CORE	MEDEL		MEDEL			
12.00							SKIVSTÅNG
15.00							YOGA 1
16.00					MEDEL		MEDEL
17.00	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFYS	BAS	DANS		MEDEL
18.00	MEDEL	CIRKELFYS	DANS AFRO	MEDEL			
19.00	KI BOX 1 75	BAS	AEROBICS 1	SKIV/KOND 75			
20.00		YOGA 1	MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	
12.00			MEDEL				
16.00					MEDEL		MEDEL
17.00							
17.15							
17.30	MEDEL	MEDEL	BAS	BAS			
18.30	MEDEL	BAS	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Barnpassning, Avgift 20 kr/gång.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Jympa-/Gruppträningshallen 70 st (Skivstång och Ki box 50 st, Cirkelfys 40 st). Spinning 30 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

GÄRDET

TEGELUDDSVÄGEN 31, GÄRDET

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		SKIVSTÅNG					
10.00	SENIOR		DANS SENIOR		SENIOR	FAMILJ	
10.30							BAS
11.00						MEDEL	
11.45	BAS 35		MEDEL 35	SKIVSTÅNG	MEDEL		
16.30	BAS	MEDEL	BAS	PULS/MEDEL	CIRKELFYS		MEDEL
17.30	MEDEL	BAS	SKIVSTÅNG	BAS	MEDEL		
18.30	SKIVSTÅNG	CIRKELFYS	MEDEL	CORE			
19.30	YOGA 2 85	MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Sagoläsning.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: 85 st (Yoga 60 st, Skivstång 40 st, Cirkelfys 36 st)

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

HORNSTULL

LÅNGHOLMSGATAN 38, HORNSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL		MEDEL			
09.00						MEDEL	
09.30	SENIOR		SENIOR		SENIOR		
10.00						FAMILJ	MEDEL
10.30	MAMMA BABY	MEDEL	MAMMA BABY			SKIVSTÅNG	
11.00						MEDEL	MEDEL
11.30	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL	JUNIOR	
11.45				CORE			
12.00						YOGA 2 85	
12.30						BAS	
13.30						PULS MEDEL	YOGA 1
15.00	MEDEL				MEDEL		MEDEL
15.30						STATION 75	
16.00	BAS	PULS/MEDEL	BAS	MEDEL	DANS		BAS
16.30	AEROBICS 1		SKIVSTÅNG	KI BALANS			CORE
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	DANS AFRO	BAS		MEDEL
17.30	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	BAS	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG		KI BALANS
18.00	INTENSIV	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL		INTENSIV
18.30	BAS	RYGG	CORE BOSU	SKIVSTÅNG			
19.00	MEDEL	INTENSIV	MEDEL	MEDEL			
19.30	SKIVSTÅNG	DANS AFRO	AEROBICS 1				
20.00	KI BOX 2 75	MEDEL	MEDEL	CORE			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL					
10.30						MEDEL	LÅNGPASS 105
11.30						LÅNGPASS 195	
11.45	MEDEL		MEDEL				
16.15							
16.30	BAS			BAS	MEDEL		PULS INTERVALL
17.00		INTENSIV 75					
17.30	MEDEL		PULS INTERVALL	PULS	PULS		MEDEL
18.30	PULS	PULS	BAS	INTENSIV			
19.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	LÅNGPASS 105			

FÖRKLARINGAR
Pass i Lilla hallen.
Barnpassning, Avgift 20 kr/gång.
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Udda veckor från v. 39
Från v. 39

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Ki box 60 st) Lilla hallen 40 st Spinning 35 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Cirkelgym och Indoor walking startar under hösten. Håll utkik på hemsidan.

Boka plats på ditt favoritpass på hemsidan!
www.sthlm.friskissvettis.se

KAROLINSKA INSTITUTET

NOBELS VÄG 8, BUSS 3, 70, 73, 77, 507

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.30						MEDEL	
11.30	CIRKELFYS	SKIVSTÅNG	MEDEL	CIRKELFYS	MEDEL		
15.30							
16.00						MEDEL	
16.30	BAS	MEDEL	CIRKELFYS	MEDEL	SKIVSTÅNG		
17.00							KI BOX 2 75
17.30	MEDEL	SKIVSTÅNG	BAS	DANS	MEDEL		
18.00	YOGA 1	KI BALANS					
18.30	CORE	AEROBICS 1	YOGA 1	CIRKELFYS			SKIVSTÅNG
19.30	SKIV/KOND 75	KI BOX 1 75	SKIV/KOND 75	KI BOX 1 75			

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	MEDEL		PULS			MEDEL	L
10.30							
11.45		PULS INTERVALL		MEDEL	PULS		
16.00							PULS
16.30					PULS INTERVALL		
16.45							
17.00	BAS	MEDEL	PULS	BAS			
18.00	PULS INTERVALL	PULS	INTENSIV	PULS			
19.00	MEDEL	MEDEL				MEDE	

FÖRKLARINGAR
Pass i Lugna rummet.
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 80 st (Cirkelfys 40 st, Step och Skivstång 50 st, Ki box 60 st) Lugna rummet 20 st Spinning 30 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

KISTA ENTRÉ

KNARRARNÄSGATAN 3, KISTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00		SENIOR		SENIOR		FAMILJ	
11.00						BAS	MEDEL
11.30	SKIVSTÅNG	BAS	CIRKELFYS	YOGA 1	CORE		MEDEL
17.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		MEDEL
17.30	CIRKELFYS		YOGA 1				
18.00	MEDEL	CORE	MEDEL	SKIVSTÅNG			
18.30	DANS AFRO	SKIVSTÅNG	BAS				
19.00		MEDEL		MEDEL	ÖPPNA DÖRRAR		

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00						MEDEL	MEDEL
11.30	PULS		PULS		MEDEL		
17.30	PULS	MEDEL	INTENSIV	PULS			
18.30	MEDEL						

FÖRKLARINGAR
Pass i Lilla hallen.
Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.
Sagoläsning.

ANLÄGGNING
Max antal/pass: Stora hallen 90 st Lilla hallen 45 st (Cirkelfys 30 st, Skivstång 40 st) Spinning 30 st

PASSEN
Ett pass är 55 min om inget annat anges.

Du köper din återhämtningsdryck på Friskis&Svettis



KUNGSHOLMEN

RINGEN

RINGVÄGEN 111, SKANSTULL

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00	BAS	YOGA 1	MEDEL		MEDEL		BAS
9.30							
10.00	SENIOR	SENIOR	SENIOR	SENIOR		YOGA 2 85	
10.30	SENIOR					BAS	FAMILJ
11.00					SENIOR		
11.30						CIRKELFYS MEDEL	MEDEL
11.45	MEDEL	KI BALANS	MEDEL	KI BALANS			
12.00					BAS		
14.30					MEDEL		
15.30	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL
16.00			BAS		KI BALANS		SKIVSTÅNG
16.30	BAS	KI BOX 1	MEDEL	CORE	STATION 75		DANS AFRO
17.00	KI BALANS	BAS	BAS	JUNIOR	BAS		
17.30	MEDEL	DANS AFRO	PULS/MEDEL	MEDEL			MEDEL
18.00	BAS	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1			
18.30	CORE	MEDEL	MEDEL	BAS			
19.00	CIRKELFYS	BAS	YOGA 2 85	SKIVSTÅNG			
19.30	MEDEL	MEDEL	DANS				
20.00	YOGA 1	AEROBICS 1		YOGA 1			
20.30	MEDEL		MEDEL				

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
7.00			MEDEL				
10.00						MEDEL	MEDEL
11.00						BAS	
12.00					MEDEL		
16.45							
17.00	MEDEL	BAS	MEDEL	BAS	MEDEL		MEDEL
18.00	INTENSIV	BERG 75	BAS	INTENSIV 75			
19.00	MEDEL		MEDEL				
19.15		MEDEL		MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 Pass i Lilla hallen.
 Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING
 Max antal/pass: Stora hallen 75 st
 Lilla hallen 45 st (Yoga och Ki balans 40 st, Skivstång 26 st, Cirkelfys 27 st.)
 Spinning 35 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

RÅCKSTA

RÅCKSTA GÅRDSVÄG 13, RÅCKSTA

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00						MEDEL	
11.00						BAS	
16.00							MEDEL
17.00	MEDEL						DANS
17.30					MEDEL		
18.00	BAS	STEP 1	YOGA 1				
18.30	SKIVSTÅNG	MEDEL		BAS			
19.00			SKIVSTÅNG				
19.30		CORE		MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 Pass i Lilla hallen.
 Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

LOKALER
 Max antal/pass: Stora hallen 110 st (Core 80 st) Lilla hallen 30 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKARPNÄCKSKYRKAN

SKARPNÄCKS ALLÉ 31-33, SKARPNÄCK

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00						MEDEL	
10.00						BAS	
17.00		BAS			BAS		BAS
18.00	CIRKELFYS	MEDEL	MEDEL	BAS			MEDEL
19.00	BAS	KI BALANS	CORE	DANS AFRO			
20.00	MEDEL			MEDEL			

FÖRKLARINGAR
 Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNING
 Max antal/pass: 70 st (Cirkelfys 40 st)

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SKRAPAN

GÖTGATAN 78, MEDBORGARPLATSEN

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		YOGA 1		YOGA 1			
12.00	CORE	CIRKELFYS		CORE	YOGA 1		
15.00							SKIVSTÅNG
16.00	AEROBICS 1		SKIVSTÅNG			DANS	AEROBICS DANS
16.30		YOGA 2 85					
17.00	STEP 1		AEROBICS 1	CIRKELFYS	AEROBICS 1		SKIV/KOND 75
18.00	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	STEP 2	DANS			
19.00	AEROBICS 1	CORE BOSU	SKIVSTÅNG	CORE BOSU			
20.00		CIRKELFYS	YOGA 1	STEP 1			

ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: 30 st (Dans 35 st, Cirkelfys och Core bosu 27 st)

PASSEN

Ett pass är 55 min om inget annat anges.

SVEAVÄGEN

SVEAVÄGEN 63/KUNGSTENSG. 39, RÅDMANSÖ.

Jympa/Gruppträning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30	MEDEL		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
09.30			SENIOR		SENIOR	BAS	
10.00							MEDEL
10.30						AEROBICS 1	
11.00	MEDEL	BAS		BAS	MEDEL		BAS
11.30		KI BALANS	MEDEL			SKIVSTÅNG	
12.00	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG	MEDEL	SKIVSTÅNG		
16.00	MEDEL						MEDEL
16.30	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG	SKIVSTÅNG	AEROBICS DANS		STEP 1
17.00	BAS	BAS	CIRKELFYS	MEDEL	BAS		
17.30	SKIVSTÅNG	STEP 1	STEP 1	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG		SKIVSTÅNG
18.00	MEDEL	DANS	CORE	BAS	MEDEL		
18.30	AEROBICS DANS	SKIVSTÅNG	AEROBICS 1	SKIVSTÅNG			
19.00	DANS AFRO	MEDEL	MEDEL	CIRKELFYS			
19.30	SKIVSTÅNG	YOGA 1	SKIV/KOND 75				
20.00	CORE						

Spinning

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			
10.30						MEDEL	MEDEL
12.00	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL	MEDEL		
15.00							
16.30	MEDEL			MEDEL	MEDEL		BAS
17.30	BAS	BAS	MEDEL	INTENSIV	MEDEL		MEDEL
18.30	BERG 75	INTENSIV	BAS	BAS			
19.30		MEDEL	MEDEL	MEDEL			

FÖRKLARINGAR

Pass i Lilla hallen.
 Ta med dina barn, 7-13 år, gratis.

ANLÄGGNINGAR

Max antal/pass: Stora hallen 45 st (Cirkelfys 36 st) Lilla hallen 35 st Spinning 42 st

PASSEN
 Ett pass är 55 min om inget annat anges.

TRÄNA UTE

TID	JOGG	CROSS	STAVGÅNG	CROSS/STAV
18.15 (10.00 Senior Stav tisdag)	Ringens Tisdag Bas, medel, intensiv, 90 min	Kungsholmens Måndag 75 & 90 min Hornstull Onsdag 75 & 90 min	Ringens Tisdag Bas, medel 90 min Kungsholmens Tisdag, kl 10.00 Senior 75 min Kungsholmens Torsdag bas, medel 55 min	Kungsholmens Måndag 75 min Hornstull Onsdag 75 min

Var gärna ombytt och klar 5 minuter innan passets start.

FOTO: ALVRETN

TRÄNINGSKORT

ALLA TIDER ALLA ANLÄGGNINGAR

GR JYMPA/GRUPPTRÄNING gäller alla Jympa-/Gruppträningsspass utom Indoor walking och Cirkelgym på alla träningsanläggningar. Åldersgränns: 13 år (f 1997). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1994).

ST STYRKETRÄNING gäller alla tider i alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgränns: 16 år (f 1994).

SP SPINNING gäller alla Spinningpass. Åldersgränns: 16 år (f 1994).

Allträning	1 träningsform
GR ST SP	GR / ST / SP
2 900 kr/12 mån 1 700 kr/säsong 440 kr/1 mån	2 400 kr/12 mån 1 400 kr/säsong

OB! Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

SENIOR-/TONÅRSRABATT Seniorer och tonåringar erhåller rabatt på ordinarie Allträningsskort och 1 träningsform. Gäller års- och säsongskort.

INDOOR WALKING och **CIRKELGYM** ingår i Allträningsskortet. Just nu! Till och med 31 oktober ingår Indoor Walking och Cirkelgym i alla träningskort (säsong och år).

DAGKORT

T O M KL. 15.00 ALLA DAGAR OCH ALLA ANLÄGGNINGAR

GR JYMPA/GRUPPTRÄNING gäller på alla Jympa-/Gruppträningsspass utom Indoor walking och Cirkelgym som börjar senast kl. 15.00. Åldersgränns: 13 år (f 1997). Skivstång och Ki box: 16 år (f 1994).

ST STYRKETRÄNING gäller fram till kl. 15.30 (senaste inpassering 15.00) alla dagar. Kortet gäller på alla gym (utom Annexet R&R). Åldersgränns: 16 år (f 1994).

SP SPINNING gäller alla Spinningpass som börjar senast kl. 15.00. Åldersgränns: 16 år (f 1994).

Allträning	1 träningsform
GR ST SP	GR / ST / SP
2 465 kr/12 mån 1 445 kr/säsong	2 040 kr/år 1 190 kr/säsong

OB! Medlemsavgift på 100 kr tillkommer varje påbörjat kalenderår.

SENIOR-/TONÅRSRABATT Seniorer och tonåringar erhåller 15% rabatt på Dagkort, Allträningsskort och 1 träningsform. Gäller års- och säsongskort.

INDOOR WALKING och **CIRKELGYM** ingår i Allträningsskortet. Just nu! Till och med 31 oktober ingår Indoor Walking och Cirkelgym i alla träningskort (säsong och år).

TVÅFÖRENINGSKORT

Träningskortet ger dig möjlighet till träning i två F&S-föreningar i Stockholmsregionen. Kortet kostar 3 900 kr plus medlemskap i den förening där du köper kortet. Gäller för Allträning i ett år från inköpsdatum. Inga andra rabatter gäller på kortet. Läs på hemsidan vilka F&S-föreningar som ingår i detta samarbete.

KONTAKT

TELEFONNUMMER Växeln 08-429 70 00

Direktnummer till träningsanläggningarna

Annexet Rörelse&Ro	08-429 70 05
City	08-429 70 03
Farsta	08-429 70 09
Gärdet	08-429 70 04
Hornstull	08-429 70 01
Karolinska Institutet	08-429 70 06
Kista Entré	08-429 70 44
Kungsholmen	08-429 70 02
Lindhagen	08-429 70 14
Ringens	08-429 70 07
Skrapan	08-429 70 77
Sveavägen	08-429 70 41

HEJ LEDARE



ANNA SUNDIN OLOFSSON, MEDELJYMPALEDARE

KORTINFORMATION

100 kr i medlemsavgift tillkommer varje påbörjat kalenderår.

Årskort gäller 12 månader från inköpsdagen. Säsongskort gäller från 1 januari till 30 juni, 1 juli till 31 december. Månadskort gäller 1 månad från inköpsdagen.

Träningskort för Tonåring & Senior gäller för: **Tonåring** född 1991–97. (1991–94 för Styrketräning och Spinning). **Leg. Senior** född –1945. Leg. Alla medlemsföreningar i IF Friskis&Svettis Stockholm ingår i ditt träningskort.

All träning gäller i mån av plats. Schemat gäller med reservation för eventuella ändringar. Vid helgdagar begränsas träningsutbudet och öppettider enligt särskilt schema. Träningsanläggningarna kan periodvis stängas för renovering/underhåll.

AKTIV MEDLEM

Aktiv medlem är man då man erlagt medlemsavgift för innevarande kalenderår samt har ett giltigt träningskort. Som aktiv medlem i IF Friskis&Svettis Stockholm har du medlemspris på engångsbiljetter. Du kan även träna till medlemspris i övriga Friskis&Svettis föreningar.

PASSIV MEDLEM

Passiv medlem i föreningen är den som enbart erlagt gällande medlemsavgift. Som passiv medlem har man rätt att delta och göra sin röst hörd på årsstämma.

ÖVRIGA KORT

FARKORT 600 kr/3 månader. För dig som fått träning på recept.

JUNIORJYMPA 7-12 ÅR. 100 kr/säsong samt giltigt medlemsskap. Engångsbiljett 30 kr. **RÅCKSTA/SKARPNÄCK** 750 kr/säsong. Gäller träning i Räcksta och Skarpnäck. Engångsbiljett ej medlem/passiv medlem 70 kr. **ÖPPNA DÖRRAR** 450 kr/säsong. Gäller på Öppna Dörrar-jympan.

ÖVRIGA PRISER

GRUNDINSTRUKTION 120 kr. För dig med träningskort. Bokas i receptionen.

TRÄNINGSCOACH En gång kostar 500 kronor. Fem gånger kostar 450 kronor per gång. Tio gånger kostar 400 kronor per gång. Priserna gäller för dig med giltigt Allträningsskort.

FOLKETS RÖST

Vad gör DIG lugn?

Friskis&Svettis Stockholm satsar på lugn träning i höst, med Yoga, vandringsretreat, "mindspinning" och föreläsning om andning.



BIRGITTA JONSSON, 62, skolasistent, Östermalm, tränar kinesisk kampsport med svärd och bågskytte. – Min dotter är yogalärare, men yoga gör mig inte lugn. Jag blir lugn av att måla, då jag blir innesluten i färgerna och målandet. Promenader och bilkörning upp till fjällen gör mig också lugn.



ISABELL SOLLMAN, 38, skådespelare, Vasastan, (här med dottern Yafa, 1,5 år) tränar Aerobics, Step och Pilates: – Jag är ganska nybliven förälder så jag kan inte identifiera mig med det ordet. Jag har nog inte varit lugn sedan innan hon föddes! Annars fyller ju träning den funktionen – dock inte yoga för min del!



HANNA HERNVALL, 17, studerande, Nynäshamn, tränar spinning och annan konditionsträning, Afrodans och styrketräning: – Jag gick på Yoga ett halvår och det var jättebra. Men jag blir lugn av att träna vad jag än tränar. Särskilt efter träningen, när man lägger sig ner, slappnar av och lyssnar på lugn musik.



FREDRIK CRAS, 17, studerande, Hässelby, ror på roddmaskinen i gymmet och styrketränar. Försöker testa alla F&S-pass: – Det skulle vara yoga då, som jag testat i skolan. Det var skönt. Annars är lugn för mig när det är tyst. Och lugn musik. Reggae!



LENA OLOFSSON, 54, servitris, Kungsholmen, tränar styrketräning: – Att vara ledig. Jag är nästan alltid lugn när jag är ledig. Och så har jag ett mantra som jag brukar köra när jag har svårt att sova. Det brukar funka bra. Vad mantrat är? Det talar jag inte om!



JOSEF GYLLENBERG, 31, studerande, Nacka, tränar styrketräning: – Harmonisk musik och kanske ett spa. Generellt blir jag lugn när det är tyst och bra temperatur lite svalt. Och när jag läser en bok i en avslappnad miljö med lite kuddar, gärna hemma.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Stockholm är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom: SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispressen som utkommer sex gånger/år.

FÖRSÄKRING

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

UTVECKLA DIN TRÄNING

Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

TRÄNA VAR DU VILL

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

FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM bildades 19?? och har i dag ?????? medlemmar. Vi erbjuder drygt ??? gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Stockholm har ??? ledare, instruktörer, vårdar och övrigafunktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

TEXT OCH FOTO FOLKETS RÖST: LISA RÖSTLUND FOTO CIRKEL: ROLF ADLERCREURTZ. FOTO LÅNGST MED: ALVRETEN.



VÄLKOMMEN ...

... till en ny härlig träningshöst! Stockholmsföreningen erbjuder ett stort och varierat utbud av Jympa/ Gruppträning, Spinning, Styrketräning, Träna ute och Friluft. Varje vecka kan du välja mellan drygt 850 pass och över 50 olika typer av träning.

