



ALLTRÄNINGS-
KORTET
FÖR DIG SOM VILL
TRÄNA
GRÄNSÖVER-
SKRIDANDE



Bästa kosten Måttligt med fett, kolhydrater och alkohol

Äta lite kolhydrater eller lite fett? Läs Kjell Lindqvist krönika. **SID 2**

Höstschema Träna gräns- överskridande

Hitta din träningsform hos oss. Prova något nytt i höst. Finn din favorit på schemat.

SID 6-7

TRÄNAR.

8% av Täbys befolkning tränar på Friskis&Svettis. Svettissalen rymmer 300 personer och passen är välbesökta.

VÄLKOMMEN

Var gräns- överskridande



Hela vår inriktning av träningsutbud, lokalutformning och träningskortsvarianter, syftar till att få dig att bli gränsöverskridande i dina val av träning hos oss.

Vi vill att du ska känna att träna med Friskis&Svettis är "mer än bara träning". Friskis&Svettis är en mötesplats där du med en skön, avslappnad livsstil trivs och kan välja olika former av träning. Men utnyttjar du möjligheten till variation i din träning? Som gyminstruktör, jympa- och spinningledare skulle jag kunna skriva spaltmetrar om varje träningsforms alla fördelar. Min uppmaning till dig är helt enkelt – var gränsöverskridande! Går du alltid i gymmet? Prova ett jympapass som omväxling (och få en underbar träningsvärk)! Eller till dig som gått på medeljympan i tjugofemår – prova ett spinningpass vetja! Eller du som är inbiten "biker" och spinnare – ett yogapass kan göra underverk för stelrande leder.

DU KAN VÄLJA mellan nära trettio träningsformer hos Friskis&Svettis Täby. Läs mer på sidan 7-8 om vårt schema och våra olika träningsformer.

TACK TILL Kjell Lindkvist som bidrar ytterligare en gång med intressanta aspekter på hälsa – denna gång om alla kostråd

Ha en skön försättning på träningshösten! Och du – var gränsöverskridande. ●

PEER WEDING, verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby



BÄSTA KOSTEN

Fett, kolhydrater, alkohol, fysisk träning - vad gäller?

Många personer med åldersdiabetes brukar få rekommendationen av sin läkare att börja med regelbunden träning för att sänka vikten och blodsockret. Dessutom brukar kostmänniskor – t ex dietister – vara snabba att rekommendera en kostomställning som ska minska risken att diabetikern också drabbas av hjärtkärlsjukdom – vår vanligaste dödsorsak.

Det predikas mycket grönsaker, baljväxter och fisk vid diabetes. Och det finns visst stöd för detta, men inte så stort som vi kan tro med tanke på alla skrivelser om detta i hälsopressens olika utgåvor. Kanske kan risken för hjärtat och kärlen minska, menar trovärdiga SBU – statens beredning för medicinska utvärdering – som granskat det vetenskapliga underlaget för dessa vanliga rekommendationer. Men, säger SBU i sin rapport – "Mat vid diabetes" – det går inte att ge något om råd om fullkornsprodukter och fettmängd.

VAD ÄR DÅ BÄST? Äta lite kolhydrater eller lite fett? Spelar ingen roll, menar SBU. Det är likvärdigt att minska lite på fett eller att äta måttliga mängder kolhydrater vid diabetes typ-2.

Däremot finns det inga studier som visar att det är riskfullt eller kan ge följd-

sjukdomar att äta extremt lite kolhydrater men mycket fett!

Och det är entydigt visat att diabetiker som regelbundet använder måttligt med alkohol löper mindre risk att insjukna och dö i hjärtkärlsjukdom. Och att fysisk träning förebygger diabeteskomplikationer. Det är bevisat sedan länge. ●

KJELL LINDQVIST
(MEDICINSK SKRIBENT)

MEDICINSK SKRIBENT



Namn: Kjell Lindkvist.

Ålder: 70 år.

Gör på F&S: Förutom träningen bidrar Kjell med intressanta artiklar till Täbys egna sidor i Friskispressen. Kjell är också en hängiven fotograf och bidrar även med fina bilder.

Tränar: Två till tre gånger i veckan. Gym, seniorjympa och ibland core.

Favoritträningsform: Jympan är trevligast.

Kjells träningsdevis: Ligg inte om du kan sitta, sitt inte om du kan stå, stå inte om du kan gå, gå inte om du kan springa.

Vi fortsätter fira –25 år med Friskis&Svettis

25 okt

CORE-COCKTAIL i Svettissalen med Coreledarna
SPÖKSPINNING med Ann R – vågar du komma?
ÖNSKELÅTEN I GYMMET – DJ Enocce spelar din önskemusik du tränar bäst till!

25 nov

TEMA FILM Jympapass med Moa, Silsa, Maria E + Tove
TRANCE-SPINNING med Christina O
VASALOPPSTRÄNING i Gymmet med Ann-Sophie

15 dec

JULJYMPAPOTPURRIET med flera av F&S Täbys jympaledare
JULSPINNINGPOTPURRIET med flera av F&S Täbys spinningledare

31 dec

NYÅRSMIXEN – vi avslutar Jubiléumsåret med en glittrande jympapass!
SYLVESTERSPINNING – vi spinner loss i ett moln av drömmar inför 2011



I HUVUDET PÅ EN LEDARE



MOA BENGTTSSON
BOX- OCH JYMPALEDARE

Jag vill slå ett slag för Box

Moa Bengtsson leder Box, Medel Maxjympa och ibland Station. Moa är tillsammans med Silsa och Lasse A F&S Täbys Boxledare.

Och nu vill du slå ett slag för Box (hette tidigare Ki Box)

- Ja, jag känner att denna träningsform förtjänar mer uppmärksamhet. Det är en suverän allsidig träning med både hög fysisk intensitet och mental närvaro. Men också en lugn fas i nedvarvningen med influenser från tai chi och qi gong. Det är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Allt med positiv attityd och glimten i ögat. Box är ett fokuserat och instruktivt pass och träningen präglas av enkla, funktionella, direkta övningar. Vi tränar med handskar och handmitzar. Box är den allra roligaste träningen.

Vad gör den så rolig?

- Just att den är så varierad med mycket kontraster, total närvaro och fokus. Allt utanför blir under träningen helt ointressant. Och jag tar ut mig på min egen nivå. Alla kan hänga med. Men när jag är där är det svårt att hejda sig. Det är en suverän konditionsträning och du får också en bra rörlighetsträning.

Nu känner jag att jag blir väldigt sugen på att testa Box. Vilken dag är passet?

- På tisdagar klockan 18-19.30. Välkommen! Men du, förboka gärna för det börjar bli fullt på passet. ●

Namn: Moa Bengtsson. **Ålder:** 27 år. **Bor:** Täby.
Familj: Mamma och pappa. **Gör:** Studerar till gymnasielärare, träffar kompisar, lyssnar på musik
Gör på F&S: Box- och jympaledare. **Tränar:** 4-5 ggr/vecka. Gym, box, medeljympa, spinning.
Favoritmuskel: Axlar.

In och ut – nu gör vi det enklare

Nytt medlems- och inpasseringssystem med nya bokningsregler.

Nu under hösten har vi bytt till ett nytt medlems- och inpasseringssystem. Som alltid kommer vi att ha en inkörsperiod när vi alla ska lära oss systemet.

SÅ HÄR KAN DU BOKA PASS. Om du har ett aktivt träningskort loggar du in med din e-postadress som användarnamn och de sex första siffrorna i ditt personnummer som lösenord.

Vi hoppas det ska innebära så lite störningar som möjligt för dig. Tack för ditt tålamod. ●

PEER WEDING,
VERKSAMHETSCHEF



SNÄLLA!

→ Du ska använda inneskor när du tränar hos oss. Allt för den där känslan, att lokalerna känns fräscha och rena. Det blir mycket skönare på jympagolvet om det inte är grus och maskinerna på gymmet slipper gå sönder. Så för att både vi, lokalerna och maskinerna ska trivas så lämna dina ytterskor i skohyllan eller tag med dig dem in i en påse. Påsen hittar du vid hyllan.



TACK FÖR DITT TÅLAMOD. När vi nu trimmar in systemet.

BOKNINGSPASS. INFORMATION.

- 1 du kan boka tidigast sju dagar innan passet.
- 2 du kan boka max 5 pass/sjudagarsperiod.
- 3 du avbokar senast 60 minuter innan passet. Då stänger möjligheten att boka på internet.
- 4 du kan boka ett pass senare än 60 minuter innan, men då via telefon eller på plats.
- 5 du ska hämta bokad biljett senast 10 minuter innan passet.
- 6 om du inte hämtar din biljett senast 10 minuter innan passet, släpps den till väntande motionärer.
- 7 om du inte hämtar ut din biljett, noteras detta som ett missat pass. Du får ett mail att du missat passet. Efter tre missade pass spärras du av från bokningen. Att lösa din spärr kostar 100 kr.
- 8 om passet är fullbokat har du möjlighet att stå på reservlista. Du flyttas automatiskt över om det blir lediga platser.



VARFÖR BYTER VI?

→ Bättre tillförlitlighet.
→ Ökad kommunikation och service till dig vid bokning av pass. Bland annat kommer du att få SMS om du kommit med på ett pass när du stått på väntlista.

→ Egna sidor på internet där du själv kan boka, uppdatera personuppgifter mm.
→ Bättre arbetsredskap för oss som arbetar i verksamheten.

NYA LEDARE



TINA KOCKUM
Spinningledare.

De nya gyminstruktörerna träffar du i gymmet eller på din gyminstruktion.



PETRA HJALMARSSON
Gyminstruktör



EWA JOHANSEN
Gyminstruktör.



WILLIAM SVENSSON MEYER
Gyminstruktör.

Har du inte provat jympan? Gör det!

Det finns få träningsformer som är så allsidig som jympan. Här får du en innehållsdeklaration:

Uppvärmning utan krångel

Enkla rörelser - alla kan hänga med. Intensiteten trappas successivt upp så att pulsen kommer igång, blodcirkulationen ökar och du blir varm. Uppvärmning förbättrar effekten av träningen och förebyggarskador.

Rörlighet i funktionellt tempo

När du jobbat dig varm är det dags att mjuka upp och sträcka ut senor och muskler. Tempot är långsamt för att alla ska hinna ta ut rörelserna och känna att musklerna tänjs ut.

Styrka för alla stora muskelgrupper

Styrketräningen fokuserar på mage, rygg, midja, armar, axlar, bak och lår. Antalet repetitioner hamnar mellan 10-30 beroende på hur tung övningen är, men oftast jobbar vi med 20-25 repetitioner.

Ledaren visar ibland alternativ på olika varianter av övningen.

Övergång för känslans skull

Alla övergångar mellan konditionsträning och styrketräning behöver lite tid och ett antal övningar för att blodtryck, cirkulation, andning och känsla ska hinna med. Övergången efter första syretoppen startar med ett par nedvarvande övningar och följs av övningar för balans, stabilitet och / eller tämjövningar.

Styrka anpassad efter passets nivå

En andra omgång styrketräning med samma principer som i den första omgången.

Kondition med spurtkänsla

Andra omgången kondition bygger på samma principer som den första, men

eftersom detta är den sista jobbiga delen av passet har den slutspurtskänsla och glädje över att få ge det sista.

Nedvarvning och rörlighet som mjuklandning

Tempot sänks och vi varvar ned. Lugna övningar sträcker ut och mjukar upp muskler i till exempel nacke, rygg, axlar och ljumskar. Här finns god tid att stretcha på de stora musklerna, speciellt i ben och höfter. Vi letar efter läget där det stramar i muskeln som ska töjas. Vi håller kvar och känner att den muskel som töjs ut är avslappnad.

Avspänning för skön efteråtkänsla

En stund med lugn och rogivande musik och kanske några avspänningsövningar ger återhämtning både mentalt och fysiskt. ●

Kondition med mycket energi
Här ska pulsen mer upp. Vi lägger mer energi i rörelserna och tar ut dem ordentligt. Stora kraftfulla övningar varvas med fart och spänst. På basnivå undviker vi hopp och på medelnivå varvas hopp och hoppfria övningar.



MEDLEMMARNA TYCKER & FRÅGAR

Jag tycker musiken skulle vara högre på jympapassen.

Svar: Vi har vårt fantastiska "Ijudöra" på väggen som ledstjärna. Detta öra hjälper oss att anpassa volymen till rätt nivå.

Jag tycker det är för få toaletter på Slottshallen. Kan ni ordna några till?

Svar: Det här är ingen skitsak, men vi har åtta toaletter. Vid ev. ombyggnader kommer vi att ta med din fråga.

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

Svar: Vi lägger ut dessa på hemsidan under hösten.

Jag tycker F&S Täby borde ta in fler träningsformer. När kommer det något nytt?

Svar: Det kommer nytt hela tiden. Nytt i Täby hösten 2010 är Yoga 2 – något mer utmanande än Yoga 1.

Under året firar vi 25 år med olika roliga teman. Håll uppsikt på hemsidan!

Nya träningsformer utvecklas kontinuerligt.



30 AUGUSTI – 19 DECEMBER, DÄREFTER JULSCHEMA

Med reservation för eventuella schemaändringar! 100929

Svettisalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.30 Core	09.15 Senior	17.45 Core	10.00 Senior	10.00 Medel*	16.00 Medel*
11.30 Lunchjympa	17.45 Medel*	11.30 Lunchjympa	19.00 Station 80	11.30 Lunchjympa	11.00 Familjejympa	
17.30 Core	19.00 Bas*	17.00 Medel*		17.30 Medel*	15.45 Medel Max 80	
18.30 Bas*	20.00 Medel*	18.00 Bas*				
19.30 Medel Max 80		19.15 Medel*				

Friskissalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.45 Yoga 1 B	18.00 Box B	18.30 Skivstång kondition 75 B	11.30 Yoga 1 B		10.00 Knatte B	10.00 Bas*
20.00 Skivstång B	19.30 Bosu B	20.00 Ki Balans B	18.15 Yoga 2 B			15.30 Skivstång kondition 75 B
			19.45 Dans B			17.00 Aerobics B

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.00 Seniorgym ***			10.00 Seniorgym ***			

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 Spin Puls B	11.30 Spin Medel B	17.45 Spin Medel B	17.30 Spin Puls B	10.15 Spin Medel B	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
18.30 Spin Medel B	17.00 Spin Puls B	19.00 Spin Puls Max 75 B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	15.45 Spin Lördag B	16.15 Spin Medel B
19.45 Spin Puls B	18.15 Spin Medel B		20.00 Spin Puls B			
	19.45 Spin Puls B					

Förboka på Internet
friskisvettis.se/tabu
eller på telefon
753 60 10

Skolhallar

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Medel Hoppfritt* Gribygård	19.00 Medel Hoppfritt* Bällstaber/ Vallentuna	20.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna	19.00 Bas* Bällstaber/ Vallentuna	15.00 Enkeljympa** Tibble	09.00 Core Bällstaber/ Vallentuna	18.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna
19.00 Medel* Skolhagen	19.00 Core Skolhagen	19.00 Rygg Gribygård	20.00 Medel* Skolhagen		10.00 Medel* Bällstaber/ Vallentuna	

FRISKIS&SVETTIS TÄBY

→ *
Barn tillåtet från 7 år.
→ **

Jympa för psykiskt
funktionshinderade.
→ ***

Gyminstruktör finns på
plats.
→ **B**

Möjligt att boka via
Internet för dig som är
medlem och har
aktuellt träningskort.

→ Åldersgräns

Jympa 12 år, om inget
annat anges. Gym 15 år.
Gym i målsmans
sällskap 13 år.

→ Längdgräns

Spinning - lägsta
kroppslängd, 150 cm.

KORTKÖP

Ditt kort köper du på:
→ Friskis&Svettis Täbys
egen anläggning Slotts-
hallen intill Näsby Slott
eller på Stadium i Täby
Centrum.

→ Du kan även beställa
kort genom att betala in
på Friskis&Svettis Täbys
Bg nr 5448-9471.

I meddelanderutan
anger du vilket tränings-
kort du beställer.

→ Har du redan
Friskis&Svettis Täbys
plastkort anger du num-
ret på plastkortet som
referens. Kortet/aktuellt
träningsmärke skickas
hem till dig. Korten är
personliga och kan ej
frysas.

ÖPPETTIDER

Måndag 7.00-21.30
Tisdag 7.00-21.30
Onsdag 7.00-21.30
Torsdag 7.00-21.30
Fredag 7.00-19.00
Lördag 9.00-17.30
Söndag 9.30-20.00

Vår reception håller
öppet från kl. 9.00
på vardagar.
Helger gäller
ovanstående tider.

GRUPPTRÄNING

Gruppträning är precis som det låter - träning som görs i grupp.. Nedan kan du se vilka olika träningsformer vi erbjuder inom gruppträning och vilka pass som hör till respektive form.

JYMPA

Jympa är vårt hjärta och har funnits med sedan starten 1978. Coolt och kul. Jympa är den mest allsidiga träningen med konditions-, styrke- och rörlighetsträning. Här finns något för alla.

BAS: Enkelt, lättillgängligt och härligt 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 ganska vältränad, gillar fart och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL HOPPFRIIT: Ett hopplöst pass. Passar dig som är ganska vältränad, gillar fart men ändå utan hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Och rörelseglädje!

MEDEL MAX: Som ett medelpass fast extra allt!

KNATTE: Jympa med lek och glad musik för barn mellan 4-6 år. Föräldrafritt! (Föräldrarna har möjlighet att få egen träning i vårt utbud)

FAMILJ: Här lekjympar barn 2-6 år och föräldrar tillsammans.

Barn från 7 år är välkomna på passen som är märkta med en stjärna på vårt schema, tillsammans med en förälder. Från 12 år får man gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

PASS MED KOREOGRAFI & DANSKÄNSLA

AEROBICS: Stegkombinationer som byggs ihop i längre block. Rörlighets- och styrke-träning ingår.

DANS: Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografer, bara härma, släppa loss och ha kul med mycket känsla, attityd och karaktär. Det är lekfullt, fritt och inga krav på exakthet. Gillar du att showa gillar du garanterat danspasset.

LUGNA PASS

KI BALANS: Ett frigörande pass där du får träna balans, rörlighet, andning och kroppskänedom. Vi vill ge dig chans att fokusera på upplevelsen i din egen kropp, att nå balans och harmoni. Ta med lediga överdragskläder.



JO... VI HAR NÅTT FÖR ALLA

YOGA 1: Yoga 1 är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt.

Ett lugnt och skönt pass för den som vill stanna upp, känna inåt, reflektera och bara vara. Ta med lediga överdragskläder.

YOGA 2: Yoga är en lugn, meditativ yoga där fokus och koncentration riktas inåt. Yoga 2 innehåller mer krävande rörelser jämfört med Yoga 1.

HÄNSYNSPASS

RYGG: Specialjympa med skonsamma rörelser för rygg och nacke. Bygger upp styrkan och mjukar upp spända och trötta muskler. Jympan leds av sjukgymnaster.

Senior: För äldre som vill ha ett lugnare tempo än basjympan vad gäller musik och rörelse.

ENKELJYMPA: En jympa anpassad till psykiskt funktionshindrade.

FOKUSERADE & INSTRUKTIVA PASS

CORE: Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet, och kroppskontroll. Utan konditionsträning.

BOSU: Funktionell och fokuserad träning för styrka, stabilitet och balans. Till din hjälp använder du BOSU-”bollen” – Both Side Up.

BOX: Ett boxpass med handskar och mittsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vrålkul träning!

STATION 80: Ett tyngre medelpass med stationsträning. Vid stationerna används redskap för effektiv styrka och kondition

SKIVSTÅNG: Styrketräning i grupp. Effektiv och kul träning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. I Skivstång tränas styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar.

SKIVSTÅNG KONDITION: Skivstångspasset byggs på med ett konditionsblock på slutet av passet. Passlängd 75 minuter.

TRÄNA UTE/TRÄNINGSGRUPPER

CROSS: I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räcken med mera.

VÄTTERNGRUPPEN: En träningsgrupp som tränar spinning på vintern och cyklar ute på våren inför att deltag i Vätternrundan.

SPINNING

Spinning är superbra konditionsträning.

SPIN BAS: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett lugnare tempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN MEDEL: 45 minuter aktiv tid på cykeln i ett medeltempo. Därefter nedvarvning och stretch.

SPIN PULS: Här får du en direkt feedback som kan guida din träning. Med hjälp av pulsband och intensitetsmätare kan du följa din egen ansträngningsgrad. Informationen överförs trådlöst och visas anonymt på bild. Ett sätt att hitta din rätta individuella träningsnivå. Passet är på medelnivå.

SPIN PULS MAX: Ett lite längre och tuffare pulspass.

SPIN STYRKA: 10 minuters uppvärmning på cykeln- Därefter 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet därefter 45 minuter spinning. Passet avslutas med nedvarvning och stretch.

Dessutom egen träning i Täbys trivsammaste gym, med konditions- och styrkemaskiner, fria vikter samt friträning med bland annat bollar, sandsäckar balansplattor och stretchmattor.

CORE-TAIL-PARTY!

Kom och smaka på en Core Cocktail
Måndag
25 oktober
klockan 17.30
i Svettissalen.

Friskis&Svettis ”kärn” verksamhet innehållande smakprov från alla våra corepass och coreledare. Funktionell och tuff träning med bålstyrka och balans i fokus. ●



VÄLKOMMEN PÅ CORE COCKTAIL MÅNDAG 25 OKTOBER KLOCKAN 17.30 I SVETTISALEN



FOLKETS RÖST

Hur hamnade DU här?



ASTA, 74 år, tränar seniorjympa och "varit i gymmet någon gång".

– Jag var nyinflyttad från Sundsvall och hade tränat med F&S där. Det var naturligt för mig att söka upp F&S Täby. Här känner jag mig hemma.

Favoritmuskel:

– Biceps – (framförallt på andra).



FREDRIK VIKLUND, 20 år, tränar i gymmet 5 ggr/vecka. Sen cyklar jag och simmar en del.

– Jag slutade med simningen och ville testa F&S gym. Hade dessutom två kompisar via simnigen som redan tränade här.

Favoritmuskel:

– Bröst.



ÅKE TEGNÉR, 49 år, tränar Medel hoppfritt på tisdagarna i Bällsta – himla skönt golv där. Tränar i gymmet minst varannan dag.

– Efter en stroke fick jag via landstinget FAR. Träningen har varit mycket viktig i min rehabtränning.

Favoritmuskel:

– Vadå muskler? Men om jag ska välja säger jag - Biceps.



PATRIC DIOP, 18 år, tränar i gymmet 3-4 ggr/vecka plus lite boxning.

– Jag bor i Täby och mamma tränar här.

Favoritmuskel:

– Bröst.



SAM HANRA, 18 år, tränar i gymmet 3-4 ggr. Kan tänka sig att köra lite spinning också.

– Jag bor i Näsby Park så det är nära till F&S och mamma tränar här.

Favoritmuskel:

– Ben.



ÅKE BRYMÉR, 89 år, gymmar en gång i veckan samt tränar hemma med trapets, cykel och hantlar.

– Jag blev kommenderad hit 1953, det som då var Sjökrigskolans motionsanläggning.

Favoritmuskel:

– Biceps.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Täby är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar.

Som medlem i Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

FRISKISPRESSEN ÄR SVERIGES STÖRSTA TRÄNINGSTIDNING

Medlemstidningen Friskispresen 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 TÄBY bildades 1985 och har i dag cirka 5000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 65 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Täby har cirka 130 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funkisar som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



TESTA FRISKIS&SVETTIS TÄBY

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med november månad 2010.



JAG VILL TESTA:

- Gruppträning
- Spinning
- Gym