

Vi efterlyser  
200 inspiratörer.  
Är du en av dem?



## Favoriter tillbaka på höstschemat

Cross, afro och box gör comeback.  
F&S Falun rivstartar den nya terminen.

**SID 2-4**

## Nya stjärnor Möt höstens nya ledare!

Ida, Eva, Patrick och Gabriella står  
redo att möta alla träningsugna  
Falubor.

**SID 3**

### UTMANA DIG SJÄLV!

Patrick  
Esplund Niss  
och Samuel  
Chapman kör  
igång cross  
vid Falu Gruva  
i augusti. Visst  
hakar du på?

I HUVUDET PÅ EN VERKSAMHETSLEDARE



## Stora paket och rosa kulor

I värsta sommarvärmerna dyker det upp tre mycket stora paket med lastbil. Ett fasligt bärande och bubbande tar vid. Varje paket innehåller flera små kartonger. Det känns som julafton ett halvår fel. Varje paket skall öppnas och i många ligger det lika stora kettlebells. Dock i olika färg och vikt. Den dagens träningspass blir att bära in dem i gymmet tillsammans med den andra utrustningen. Efter att orken tryter och armarna blir längre så börjar jag titta på alla olika kettlebells och skall försöka sortera upp dem i färgordning. Från få riktigt tunga till många lättare. Då slår det mig. De tunga är blå, silver och svarta, de lättaste är rosa.

**SOM GAMMAL SO-LÄRARE** börjar genusteorier och tankar rulla igång. Här skall rådande könsmaktsstrukturer tydligen reproduceras. Detta skall åtgärdas. Jag ser framför mig en kväll med ommålning av alla kettlebells. Självklart skall den tyngsta målas om till rosa. Det lättaste skall vara svarta och silver. Bilder av riktigt vältränade och stora killar som svingar rosa kulor dyker upp i tankarna och jag känner mig riktigt nöjd. Jag diskuterar med andra och alla hänger på, ommålningsprojektet tar form. En liten sak som färgen på träningsredskap har ändå en liten betydelse.

**FRISKIS&SVETTIS FALUN** vs Rådande könsmaktsordning 1-0. Ha tänkte jag. Den lätta gick jag inte på. Snabbt kommer jag ner på jorden när ett par nygifta motionärer dyker upp. Det är dags att byta namn. Jag letar i programmet efter kvinnan, då det brukar vara så att...

**FÖRÄNDRING TAR TID.** Färgen på träningsredskap är en liten pusselbit. Vanor och föreställningar sitter djupt. Trösten blir att de vanor som etableras är svåra att ändra. Stor anledning därför att etablera goda vanor och rutiner. När hösten drar i gång så är det många som tycker att det är skönt med rutiner och vanor. Om inte förr så kom förbi oss på Slaggatan den 3 september när vi fyller 20 år. Tillbakablickar blir det men fokus är på nästa 20 år då vi kommer att vara den naturliga mötesplatsen för all träning. Varmt välkommen!

RAGNAR JANSSON, verksamhetschef  
ragnar@falun.friskisvettis.se



Patrick Esplund Niss och Samuel Champan har utbildat sig till cross-instruktörer och kör igång

passen i augusti. Friskispresen har testat!

FOTO: YOHANNA BACKMAN

## Cross – den utlimata

Det är med skräckblandad förväntan jag trampar upp till Falu Gruva.

Jag ska få prova ett crosspass för första gången.

Ni vet, det där som brukar beskrivas som att se döden i vitögat.

Samuel Chapman och Patrick Esplund Niss håller som bäst på att genrepa passet. Uppvärmning och löpning varvat med styrketräning. Backintervaller som grand final.

Jag räknar in tretton testpersoner. De flesta har redan varit med några gånger, men ser väldigt

glada och levande ut ändå. Killarna går kort igenom passet. Uppvärmning och löpning varvat med styrketräning. Backintervaller som grand final.

– Inget märkvärdigt, alltså, säger Patrick. De som varit med tidigare skrattar, och jag börjar fundera på vilken sida av naveln blindtarmen egent-

ligen sitter på. Om man skulle behöva simulera ett anfall.

Så är vi igång. Uppvärmning med löpskolning och rörlighet. När vi stretchar går Samuel igenom några övningar, så att vi inte ska behöva slösa tid på det under passet. Och det är det första som slår mig. Det är verkligen ingen dötid alls.

**VI JOGGAR RUNT** Stora Stöten, världsarvet som satte Falun på kartan 1687, så nära kanten man kan komma utan att ramla ner i hålet. Gruppen håller ihop, det här är inte rätt

## genomköraren

tillfälle att visa hur fort man kan springa. Alla hänger med – jag också.

Så stannar vi till. Dips, knäböj och en bålövning. Två set av varje, noll sekunder vila mellan övningarna.

**JOGG TILL NÄSTA ANHALT.**

Lårgång, armhävningar, en magövning. Jogg. Fler övningar. Vettiga övningar. Hela kroppen får jobba och det börjar kännas.

Överallt. Vi är framme vid den sista stationen, backintervallerna.

Jag frustar och flåsar och benen skakar. Men blir peppad av de andra i gruppen och kämpar betydligt mer än om jag hade varit själv. Skitbra.

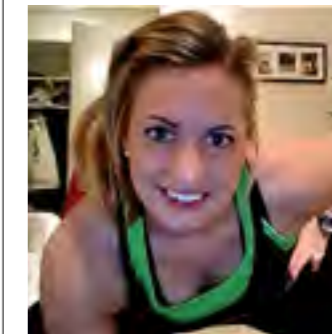
Jag sneglar på klockan, kan inte fatta att över en timme har gått sedan vi körde igång. Vi har gjort något exakt varenda sekund av passet. Jag tror att exakt varenda muskel i min kropp har fått jobba. Jag blev trött – för att jag valde att bli det.

Och det var hur kul som helst. Rullar ner mot centrum med ett stort leende på läpparna, övertygad om att det kommer bli många roliga pass vid Gruvan framöver. Visst hakar du också på?

TEXT: LINA BÖRJES

**Vad:** Cross.  
**När:** Torsdagar kl 18.  
**Var:** Klockstapeln, Falu Gruva.  
**För vem:** Alla som vill prova en ny träningsform och utmana sig själv.

## Här är höstens nya ledare i Falun



### Ida Dahlström

**Gör:** Precis pluggat färdigt mina fyra år på Idrottsvetenskapliga programmet. Söker jobb!

**Varför ledare:** För att jag älskar jympa, och man får så mycket extra energi av att stå i mitten!

**Bästa träningslåt:** Beds are burning med Novaspace.

**Tar med till en öde ö:** Solkräm, solstol och Friskispresen

**Vad:** Medeljympa

**När:** Torsdagar kl. 16.30



### Eva Wehrnlund

**Gör:** Njuter av att äga min tid.

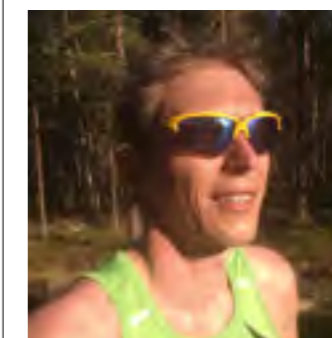
**Varför ledare:** En hälsoinvestering.

**Bästa träningslåt:** Get me started med Takida.

**Tar med till en öde ö:** Fulladdad läsplatta, frukt och sovsäck.

**Vad:** Instruktioner i gymmet

**När:** Dag- och kvällstid



### Patrick Esplund Niss

**Gör:** Jobbar, tränar, tävlar (mest löpning), reser och går på konserter.

**Varför ledare:** Det som alla vill få bekräftelse vilket gör att man får en kick.

**Bästa träningslåt:** Finns så många, man kan inte välja ut bara en.

**Tar med till en öde ö:** Jag är inget för saker det ska vara upplevelser.

**Vad:** Cross utomhus.

**När:** Torsdagar kl. 18, Falu Gruva



### Gabriella Åström

**Gör:** Spelar i bandet Map of Moscow som precis fått skivkontrakt, skriver och spelar in egen musik.

**Varför ledare:** För att jag älskar att få människor att röra på sig och som har roligt under tiden de gör det.

**Bästa träningslåt:** Har många favoriter så jag kan inte säga en.

**Tar med till en öde ö:** Oj, har inget bra svar på den frågan.

**Vad:** Step 1

**När:** Tisdagar kl. 19.



**ÄR DU EN INSPIRATÖR?**

Vi har 200 ryggsäckar i ny Friskis-design som vill hänga på 200 inspiratörer!

Kan du inspirera en vän eller bekant att börja träna på F&S i Falun får du vår fina ryggsäck. Då behövs att den du inspirerar inte är medlem samt köper ett helårskort (gym, jympa, spin eller total) före den 31 december 2011.

Är du en av de 200?

Nu erbjuder vi autogiro för alla som köper totalkort på helår! Med autogiro betalar du 233 kr per månad, 2 800 kronor för ett helår. Träna, trivs och njut!

# Den ideella kraften är stark

Hela idén med Friskis&Svettis är att det är en ideell, allmännyttig idrottsförening.

En nyttig förening, opretentiöst, enkelt och med träningen i fokus, utan krusiduller.

En ideell förening lever och utvecklas genom medlemmarnas engagemang. Allt bygger på personlig initiativkraft. Varje medlem ska känna sig sedd och bekräftad. Varje idé och åsikt ska behandlas med största respekt. Vi odlar en kultur att ingenting är omöjligt, på så sätt håller vi liv i glädjen och energin i Friskis&Svettis. Alla kan påverka utvecklingen. Du som medlem är den viktigaste kuggen för föreningen.

**HUR KAN JAG PÅVERKA**, tänker du?

Det finns fler svar på den frågan, ett av de vanligaste är att engagera sig som funktionär, att erbjuda dig att hjälpa till, att bidra med din tid.

Antalet funktionärer i Faluföreningen är för närvarande ca 175 st, fördelningen ungefär 50/50 värdar och ledare/instruktörer. Behovet

av funktionärer varierar, likaså kraven på dessa. Alltifrån bemaning i receptionen, med de krav som där ställs, till att engagera sig som jympa- eller gymvärd alternativt att bli ledare inom din favoritdisciplin. Genom att engagera dig som funktionär har du stora möjligheter att både påverka och förändra.

**SOM STYRELSELEDAMOT** sitter du med där de strategiska besluten tas, till denna post väljs du på årsmötet.

Årsmötet hålls en gång per år och till detta kan du som vanlig tränande medlem "motionera", lämna de idéer och förslag till förbättringar du har.

Fördelarna med att engagera sig i en förening av F&S kaliber är många. Mötesplatsen, med de obegränsade möjligheterna att få



Före verksamhetschefen Stefan Carlsson

nya vänner är en. Varje dag passerar 200–600 människor in och ut genom dörren på träningscentret!

Känslan att göra något enbart för att du mår bra av det, må vara att hjälpa medlemmar tillrätta på gymmet, att leda ett core-pass i jympasalen eller att guida en nybliven medlem till rätt pass i spinsalen, är rätt svårslagbar och den genuina glädjen är alltid nära till hands.

**DET FÖRSTA "RIKTIGA JOBBET"?**

Fler än många har passerat som receptionsvärd under åren i egen lokal. Att ha goda referenser blir viktigare och viktigare och vad är då bättre än att få dem med sig från Friskis&Svettis?

Vad väntar du på? Anmäl ditt intresse på träningscentret, dela med dig av dina specialkompetenser, gör Friskis&Svettis ännu vassare med dina alldeles unika egenskaper och passa samtidigt på att växa själv!

TEXT: STEFAN CARLSSON

**En vecka i hälsans tecken**  
Testa utbudet på F&S Falun vecka 40. Vi bjuder på träning 3–9 oktober. Gäller jympa, spin och gym.

## TVÅ FAVORITER ÄR TILLBAKA PÅ FRISKIS&SVETTIS FALUN



**Två efterlängtnade pass gör comeback på schemat i höst. Marianne Granberg (till vänster) kör Afro på måndagar. Åsa Lindström och Karolina Gilén kör box på måndagar.**

FOTO: YOHANNA BACKMAN, PETER BJÖNS



TEXT: CHARLOTTE PETERSSON. FOTO: YOHANNA BACKMAN

# Alla barn ska få chansen

Så många barn som möjligt skall få möjlighet att träna.

Under 2012 till 2014 satsar Friskis&Svettis riks på en mängd olika aktiviteter för barn och ungdomar.

Fokus ligger på barn upp till 10 år.

Satsningar kommer att ske genom utbildning av Röris-instruktörer i skolan och Miniröris. Projekt "Alla barnen" är ett sätt att påverka samhällsdebatten om den unga människans behov av att dagligen utmana sin kropp och knopp för att kunna bli en hel människa genom hela livet. Friskis&Svettis i Falun är med i satsningen bland annat genom att pass i form av familjejympa och junior kommer att erbjudas på fler tider och platser än vad som erbjuds i dag. Vidare sker det en satsning på utbildning av Röris-instruktörer.



**Snart finns Mini-Röris 3 att köpa.**

Barn och ungdomar ska ha möjlighet att röra på sig. Det tycker vi på F&S Falun och kommer erbjuda familjejympa och junior på fler tider och platser.

**MINI-RÖRIS ÄR BARA ATT KÖRA IGÅNG**

Mini-Röris är ett lekfullt jympa-program riktat till barn mellan tre och sex år. Som förälder, förskollärare eller annan vuxen jympar och leker du Mini-Röris med barnen hemma eller i förskolan. Mini-Röris är roligt och enkelt och kan köras både inomhus och utomhus i vanliga kläder.

Programmet är uppdelat i fem delar: start, lek på golvet, upp och hoppa, nedvarvning och vila. Delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Hela programmet är cirka 20 minuter.

I varje Mini-Röris-paket ingår en musik-cd med instruktioner samt en plansch med illustrationer av rörelserna samt tre extralåtar att variera med.

TEXT: RAGNAR JANSSON

**RÖRIS OCH MINI-RÖRIS** är Friskis&Svettis jympa för barn mellan 3 och 10 år. Röris kräver en halvdags utbildning med Friskis&Svettis, Mini-Röris funkar direkt. Båda programmen är framtagna för att inspirera till ett liv med rörelse både för barn och vuxna. Det är kul att röra sig till musik.

**KONDITION, STYRKA, RÖRLIGHET, BALANS, AVSLAPPNING**  
Röris är skapat för barn från förskoleklass upp till trean. Det byggs på samma grundkoncept som den klassiska Friskis&Svettis-jympan. Det är känslan i musiken som inspirerar till rörelse och det är enkelt att bara hänga med direkt från början.

Programmet tränar kondition,

styrka, rörlighet, balans och avslappning. De olika delarna kan användas var för sig eller tillsammans. Hela programmet är runt 20 minuter och kan köras både inomhus och utomhus. Varken barnen eller rörelseinspiratören (fröken eller magistern) behöver byta om till träningskläder.

**EN HALV DAGS UTBILDNING FÖR RÖRIS**

Rörisprogrammen på musik-cd med instruktioner och affisch med illustrationer av rörelserna delas endast ut i samband med en utbildning eller säljs till personer som redan har gått en utbildning för Röris 1, Röris 2, Röris 3, Röris 4 eller Röris 5. Kontakta närmaste Friskis&Svettis-förening om du är intresserad av en utbildning eller vill köpa programmen.



Kristina Jernström leder basjympa på onsdagar.

# Dags för nya toner

**Ny termin innebär att det är dags för ny musik på passen i jympa- och spinningssalen.**

**En av Friskis&Svettis ledare är Kristina Jernström som uppskattar att hon lägger 20–25 timmar på att sätta ihop ett nytt pass till höstterminen.**

Kristina tycker att det har varit utmanande, roligt och svårt att sätta ihop det nya passet.

– Det är många olika saker att tänka på för att det ska bli rätt och riktigt enligt hur ett baspass ska vara.

På frågan hur hon har tänkt när hon satte ihop höstens pass svarar hon:

– Jag vill att det ska vara stor variation mellan gammalt och nytt, gärna lite underfundigt och med glimten i ögat. Låtarna ska ge inspiration.

Kristina har varit ledare sen sommaren 2010 och hennes favoritlåt på passet är "Allt syns när man är naken". Onsdagar klockan 19.00 hittar du Kristina på jympagolvet då hon leder ett baspass till den här musiken:

**KRISTINAS LÅTLISTA:**

- Uppvärmning:** Sweet – Poppa Joe, The Creeps – Ooh I like it, Weezer – I'm a believer, Björn Skifs – Vild och vacker
- Övergång/Stretch:** Seal – It's alright
- Styrka:** The Lonely Island – Jack Sparrow, Eminem – Not afraid
- Kondition:** Sanne Salomonsen – Higher ground, Mohombi – Coconut tree
- Balans-rörlighet:** The Tropicats – Kristina
- Styrka:** Aerosmith – Love in a elevator, Stefan Sundström – Latlåt från Farsta
- Kondition:** The summer hit band – Danza Kuduro, Christine Baranski – Does your mother know?
- Nervvarvning:** BAO – Allt syns när man är naken

## JYMPA SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	<b>10.30 SENIOR</b> Olika ledare			<b>07.00 MIX 45</b> Olika ledare	<b>10.00 MEDEL</b> Olika ledare	<b>10.15 FAMILJE-JYMPA</b> Ragnar J
<b>12.00 MEDEL 45</b> Theresa G	<b>12.00 MIX 45</b> Olika ledare	<b>12.00 MIX</b> Olika ledare	<b>12.00 MIX/GIRKELFYS/Christer B</b>			<b>11.00 MEDEL</b> Olika ledare
<b>16.30 BAS</b> Sanna SJ	<b>16.00 MEDEL</b> Caroline B	<b>16.00 MEDEL</b> Elin A	<b>16.30 MEDEL</b> Ida D	<b>16.00 INTERVALL</b> Anna H	<b>15.00 DANSMIX*</b> Olika ledare	<b>15.00 JUNIOR</b> Elin A
<b>17.30 STYRKA MEDEL</b> Anna H	<b>17.00 STYRKA BAS</b> Helena J	<b>17.00 CORE</b> Renée C	<b>17.30–18.30 SKIVSTÅNG</b> Anna-Kari S	<b>17.15 BAS PULS</b> Birgitta F		<b>16.30 MEDEL</b> Olika ledare
<b>18.30 AFRO</b> Marianne G	<b>18.00 MEDEL</b> Erika P	<b>18.00 MEDEL</b> Samuel C	<b>18.00 CROSS**</b> Patrick EN/Samuel C	<b>18.15 MEDEL</b> Johanna SV		<b>17.30 STATION</b> Irene I
<b>19.30 BOX</b> Åsa L/Karolina G	<b>19.00 STEP</b> Gabriella Å	<b>19.00 BAS</b> Kristina J	<b>18.45 MEDEL</b> Gabriella M			
<b>20.45 MEDEL</b> Cecilia J	<b>20.00 SKIVSTÅNG</b> Maria G-S	<b>20.00 FUEGO</b> Erika P/Gabriella M	<b>19.45 YOGA</b> Pia B-S			

Bokbara jympapass är Skivstång, Core och Fuego.

\* Från och med vecka 40. \*\* Samling vid klockstapeln, Falu Gruva. Vi kör så länge vädret tillåter, se hemsidan. Ta gärna med handskar.

## SPINCYKLING SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>10.30 SENIOR</b> Karin H				<b>07.00 BAS 45</b> Ulrika N/Fredrik L	<b>10.00 MIX*</b> Anna-Kari S/Ninni	<b>11.00 MIX**</b> Olika ledare
<b>12.00 MEDEL 45</b> Olika ledare		<b>12.00 MEDEL 45</b> Zara H	<b>12.00 MEDEL 45</b> Sara D/Fredrik L		<b>15.00 MIX**</b> Olika ledare	
<b>16.45 MEDEL</b> Bengt J	<b>16.30 BAS</b> David E	<b>17.00 MEDEL</b> Ninni L	<b>16.30 MEDEL</b> Olika ledare	<b>16.45 BAS</b> Zara H		<b>15.00 BAS</b> Sanna Svl
<b>18.00 MEDEL 75</b> Karin J/Katarina W	<b>17.45 MEDEL</b> Anna-Kari S	<b>18.15 BAS</b> Elenor R	<b>17.30–19. SKIVST/SPIN</b> Anna-Kari S			
<b>19.30 BAS</b> Stefan W	<b>19.00 MEDEL</b> Susanne L	<b>19.30 MEDEL 75</b> Ulrika N	<b>19.15 BAS</b> Elke H			<b>19.00 SKIVSTÅNG/SPIN</b> Maria G-S

Bokad plats släpps 10 min före passets början. Boka av din cykel fram till tre timmar innan start.

DU som vill du spinna!  
Kolla bokningsidan samma dag så är chansen stor att det finns en ledig cykel. Bokning sker en vecka innan. Avbokning 3 timmar innan passstart.

\* Från och med vecka 36. \*\* Från och med vecka 40.

## GYM SLAGGATAN

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>06.00–22.00</b>	<b>07.00–21.30</b>	<b>06.00–21.30</b>	<b>07.00–21.30</b>	<b>06.00–19.30</b>	<b>09.00–17.00</b>	<b>10.00–21.00</b>

## JYMPA SVÄRDSJÖ/ENVIKEN 29 aug–11 dec 2011, med reservation för ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
<b>19.00 ENVIKEN MEDEL</b> Maria O		<b>19.00 ENVIKEN BAS STYRKA</b> Lotta J	<b>19.00 SVÄRDSJÖ BAS MIX</b> Helena B/Olika ledare			<b>19.00 SVÄRDSJÖ MEDEL STYRKA</b> Sussie Z

## PRISER

Gäller från 3 januari 2011. Medlemskap 100 kronor/kalenderår krävs för att kunna lösa någon typ av träningskort

	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior	1 månad Vuxen	1 månad Ungdom/Senior
Jympa	900	1 600	650	1 100		
Spincykling	950	1 600	650	1 100		
Gym	1 300	2 100	950	1 600	310	250
Totalkort	2 100	2 800	1 600	2 400	500	300
Seniorjympa			350/termin			
Seniorspin			350			
Svärdsjö/Enviken	400			200		

**STUDENTKORT** Har du CSN-kort får du köpa Totalkort, halv-och helår, för ungdomspris. Ungdom är personer upp till 20 år. Som Senior räknas personer från 65 år och uppåt.

**OBS!** Hel-, halvårs- och månadskort gäller från datum till datum.

Dagkort från öppning till klockan 15.00	Halvår Vuxen	Helår Vuxen	Halvår Ungdom/Senior	Helår Ungdom/Senior
Jympa	550	1 050	450	800
Spincykling	550	1 050	450	800
Gym	750	1 400	650	1 150
Totalkort	1 450	2 150	1 200	1 800

	Vuxen	Ungdom/Senior
Klippkort	620	
Engångsbiljett	80	60

Valfrihet!  
Hos oss kan du även köpa månadskort och engångsbiljetter!

**BETALA DIN TRÄNING VIA AUTOGIRO.** Totalkort helår 233,-/månad vuxen, 200,-/månad Ungdom/senior. Prata med oss i receptionen.

## UTBUD

## JYMPA

Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Ett jympapass inleds med ca 10 min uppvärmning innan styrke- och konditionsdelen tar över i ca 25-30 min. Varje pass avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning i 10 min. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgränns på alla pass (utom familjelek och junior) är det år du fyller 13.

**BAS** Enkelt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare. Efter 07.00-passet på fredagar serveras för den som är sugen en god frukost för 40 kr.

**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! Finns som 45-minuterspass i samband med lunchpass.

**PULS** Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande. Finns på bas- och medelnivå.

**STYRKA** Ett pass med lite lägre tyngdpunkt och en lång styrketräningsdel.

**STATION** Ett 75 min långt jympapass med extra lång styrkedel där vi tar hjälp av skivstångar, gummiband och brador.

**YOGA** Vårt allra lugnaste pass. Här ligger fokus på andning, rörlighet och att bara uppleva.

**SKIVSTÅNG** Styrketräning i grupp. Effektivt 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 INTERVALL** Ett Skivstångspass, som bantas på viss benstyrka och istället plussas på med 15 minuter konditions träning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill. Passet vänder sig till dig som är vältränad och som vill komplettera Skivstång med konditions träning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter. Intensitet och belastning ligger mellan medel och intensiv.

**FAMILJEJYMPA** Rörelselek för barn från 2 till 6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor, farfar är givetvis också välkomna. Barnen måste fylla minst 2 år inom den termin det gäller. Giltigt medlemskap för samtliga deltagare krävs.

**JUNIOR** Fartfylt jympapass för killar och tjejer 6–12 år, 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.

**BOX** Box 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.

**CORE** Funktionell träning med fokus på bästabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning och utgår från olika utgångsställningar både på golvet och stående.

**CIRKELFYS** Funktionell, sportig träning i stationer. Kul, funktionellt och utmanande. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande.

**STEP** Stegkombinationer med danskänsla på step up-bråda. Här bygger vi upp block med ösiga och kul stegkombinationer på bråda.

**DANS AFRO** Med inspiration från afrikansk dans har vi skapat ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel och lätt att ta till sig. Det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett". En skön helhetsupplevelse, som är uttrycksfull, kul och svettig och gränsar till meditativ på en och samma gång.

**DANS FUEGO** Det är ösigt, det är dansigt, det är hett. Dans fuego är inspirerat av latinska rytmer, musik och dansuttryck. Inriktningen är mot stilar som salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia, samba.

**CROSS** Varierad uteträning med jogging och styrketräning. I Crosspasset kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera. Passet startar med jogging, sedan följer ett avsnitt där vi växlar mellan jogging och styrketräning i stationer. Därefter löpning med fokus på kondition och lite utmaningar med intervallträning, fartlek eller backe.

Självklart ramar vi in hela träningen med uppvärmning och nedjogging, stretch. Crosspasset bjuder på mycket varia-

tion och många avbrott och kan vara ett perfekt sätt att smyga igång med jogging för den som är ovan. Eller få inspirerande och kompletterande styrketräning för den som mest joggar.

## SPINCYKLING

Vi har 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk. För att få spinna behöver du vara över 150 cm lång. Passen är alltid 55 min där annat inte anges.

**SPIN/SENIOR** Träning för dig som senior där vi anpassat musik, övningar och tempo. Samma nivå som Spin/start.

**SPIN/START** Kom igång på kul och trivsamt sätt. Du som är ovan att träna, här kan du tryggt börja från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är 35-40 minuter.

**SPIN/BAS** Effektiv, 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. Tips till dig som är ny spinnare: Kom i god tid innan passet så hjälper våra ledare dig igång.

**SPIN/MEDEL** Ett pass för dig som är ganska vältränad och kan grunderna för spincykling. Utmanande och kul. Finns även som 45 min och 75 min.

**SKIVSTÅNGSPIN** Kombipass med styrka och kondition. Se mer under Skivstång respektive Spinning.

**CORESPIN** Kombipass där coreträning följs av spinning. Se mer under Core respektive Spinning.

## GYM

Att styrketräna hos oss är rörelseglädje! Det ska banna mig i första hand vara roligt att träna, annars orkar man inte hålla på i längden. Själva träningseffekten får du på köpet. Vi erbjuder fräscha maskiner, två avdelningar med fria vikter och handlar, stretchyta med bollhörna och en rejäl konditions/uppvärmningspark. Gyminstruktionstider hittar du i reception. Åldersgränns: Det är du fyller 15.

**GYM UNG**, från 13 år i målsmans sällskap. Ni genomgår en gyminstruktion och gymtränar tillsammans.

**SENIORGYM** två utvalda tillfällen i veckan finns instruktör på plats i gymmet och guidar dig rätt i din träning. Efter styrkedelen finns möjligheten att fortsätta med seniorspin eller seniorjympa.

## MEDLEMS-FÖRMÄNER

Som medlem i Friskis & Svettis i Falun har du flera intressanta och spännande erbjudanden och förmåner. Tänk på att de endast gäller vid uppvisande av medlemskort.

**Tynell Activity Skidteknik**  
Vallateknik, träningstips, kost och rådgivning.  
www.tynellactivity.se

## Nordsjö Idé &amp; Design

Bataljonsvägen 9.  
20% rabatt på färg, spackel, lim och lagerförda tapeter.  
15% rabatt på övrigt sortiment.

**Lust & Fägring**  
Slaggatan 12. 10% rabatt på samtliga produkter.

## Café Vi 3

Slaggatan 17.  
10% rabatt på fika.

**Flügger Färg**  
Trotzgatan 8.  
20% rabatt på hela sortimentet.

**Ingrids Källare**  
Massage & Hantverk.  
5% rabatt på klassisk massage.  
www.ingridskallare.se

## Dalateatern

En biljett som kostar 200 kronor får en F&S-medlem för 160 kronor. Bokas på 023-166 77 mellan kl 12–16.

## MiB-Falun

Trotzgatan 12. 100 kr rabatt på thaimassage, shiatsu och floating vid uppvisande av medlemskort.  
www.thaimassage-shiatsu.com

## Life

Slaggatan 13. 10% rabatt på sporttillskott. Gäller endast ord priser och vid uppvisande av medlemskort och legitimation.

## FOLKETS RÖST

# Vad är det bästa med hösten?



**SOFIE WIKLUND**, 25 år,  
tränar jympan.  
– Jag gillar att plocka svamp.  
Dessutom är ju hösten så vacker!



**CAMILLA JAEWALL**, 42 år,  
kör jympan och spinning.  
– Man kommer igång igen efter att  
ha unnat sig massor i sommar.



**ALEXANDER OLSSON**, 26 år,  
tränar på gymmet och kör spinning.  
– Jag spelar hockey och det är då  
vi går ut på isen så det är ju roligt.



**ANETTE SAHLIN**, 55 år,  
tränar jympan.  
– Att man får gå in, tända ljus,  
läsa en bok och bara ta det lugnt.

# Vi laddar för 20-årskalas



Tjugo år tillsammans, som ett äktenskap – fast bättre. Ungefär så beskrev Inga-Lill Svedmyr, Faluföreningens första ordförande känslan av och med Friskis&Svettis.

Det är dags för firande och datumet är satt till lördagen den 3 september.

Gör dig redo för en fullspäckad dag med aktiviteter från morgon till kväll.

På jympagolvet kommer levereras den ena godbiten efter den andra – nya ledare presenterar sig själva och valda delar av sina nya pass, afrospecial, familj- & junior extravaganza och även nostalgipass i en specialedition som lovar halleluja moments utöver det vanliga.

**I SPINSALEN** riggas för -91-special (och då menar vi inte 91:an Karlsson, utan syftar på året). Woodstock och Michael Jackson, pass som med största sannolikhet kommer lyfta taket.

Gymmet bjuder in till cirkelgym, alltså ledarledd träning med maskiner och fria vikter samt två olika specialteman.



FOTO: YOHANNA BACKMAN

Den 3 september firar F&S Falun 20 år. Boka in dagen redan nu!

FOTO: YOHANNA BACKMAN

Frisk luft och träning är bra! Den här dagen gör vi succéartad comeback med cross/box vid Falu Gruva.

Vad vore ett jubileum utan fest? På kvällen laddar vi på med party på träningscentret!

Välkommen till en hejdunderande dag!

Detaljerat schema och ytterligare information hittar du som alltid på vår eminenta hemsida: [www.falun.friskissvettis.se](http://www.falun.friskissvettis.se)

TEXT: STEFAN CARLSSON



Anna Hellström "fastnade direkt" för Friskis&Svettis. I år gör hon sitt 15:e år som ledare.  
FOTO: PRIVAT

## Anna firar 15 år som ledare

**NAMN:** Anna Hellström

**FAMILJ:** Gift med Göran, barnen Emma 20 år och Jakob 18 år.

**BÖRJADE LEDA:** Augusti 1996, började träna på Friskis tre år tidigare då en granne tog med mig på sommarjympan. Inga-Lill Svedmyr (dåvarande ordförande i föreningen) ledde det passet. Jag blev fast direkt! Alla människor, musiken och rörelseglädjen!

**ROLIGASTE TRÄNINGSFORM:** Det som är så härligt med Friskis är att det finns något för så gott som alla! Jag leder just nu medelstyrka och skivstång/intervall. Har också haft medel/puls, intensiv och spinning. Jympan är speciell med allsidigheten, rörelseglädjen och möjligheten att sätta sin "personliga prägel" på passet. Skivstång/intervall är en härlig kombinationsträning där man verkligen får utmana sig själv! Positivt med

skivstångsträningen är att man verkligen kan "göra sitt eget pass", det passar väldigt många. Varierad träning är det optimala!

**FAVORITÖVNING/MUSKEL:** Situps av olika slag, men jag gillar styrka över huvud taget. Konditionen är också jättekul eftersom man där får möjlighet att förmedla rörelseglädjen på ett annat sätt.

**DÄRFÖR GILLAR JAG F&S:** Det passar så otroligt många människor! Konceptet med utbildningar och uppföljningar för att ge motionärerna bästa möjliga träning.  
**VAD HÄNDER 3 SEPTEMBER?:** Friskis i Falun fyller 20 år och det firas med en massa olika aktiviteter både på jympagolvet, spinsalen, gymmet och på stan. Jag kommer att "damma" av mitt första medelstyrka pass från 1996.

Varmt välkomna på en liten "jympanostalgitripp"!