

Täby



UNG
OCH STARK.
GYMMET
ÖPPET FÖR
DIG FRÅN
13 ÅR.



Nya träningsformer

I höst presenteras två nya träningsformer inom spinning. Spin Puls Intervall och Spin Box. Lasse Andersson, spinningledare, berättar. **SID 5**

Maxad maxpuls

Vilken maxpuls ska jag ha? Intervallträning? Hur ökar jag min kondition? Vi rätar ut några frågetecken om pulsträning. **SID 4**

UNG I GYMMET

Att träna på gymmet är helt ok om du har en vuxen med dig. Läs på sidan 2 vad som gäller.

VÄLKOMMEN



Höstkänning?

Nä, inte när jag skriver denna ledare. Då är det fortfarande sköna sommardagar med ledighet och sand mellan tårna. Men tiden går fort och nu är härliga hösten här. **NU KÖR VI!**

För det finns mycket att välja på inom Friskis&Svettis Täby. Vi hoppas vi har något att erbjuda som passar just för dig. Och att du upplever din valda träningsform med hög kvalitet (vi satsar mycket på vårt kvalitetsarbete). Väljer du gymmet möter du i höst fler konditions- och styrkemaskiner, fler hantlar samt mattor (i friträningsrummet).

När du kommer till oss hoppas vi att du möts av ett leende. Många är det som säger att ”på Friskis känner jag mig alltid välkommen!”. Det är ett gott betyg. Ger du ett leende får du oftast ett leende tillbaka.

Till hösten har vi två spinningnyheter - Spin Puls Intervall och Spin Box. Vi erbjuder fler dagpass, fler Skivstångs- och Dans Fuego-pass. Läs mer på sidan 7 om våra olika träningsformer.

Värva en träningskompis!

Under september erbjuder vi ”prova på” för ännu icke medlemmar. De kan träna hos oss en hel månad för 150 kronor! Och du som redan är medlem kan värva en kompis och få chansen att vinna en träningsresa till Portugal! ●

**HA EN SKÖN TRÄNING I HÖST
– UNNA DIG EN STARK KROPP!**

PEER WEDING, verksamhetschef
Friskis&Svettis Täby



Ung styrka

Allt flera Friskis&Svettisföreningar erbjuder styrketräning för ungdomar från tretton år det gör även vi i Täby.

På Friskis&Svettis i Täby kan du träna i målsmans sällskap från det år du fyller tretton. Från femton, födelseår, kan du träna på egen hand. Alla som börjar i gymmet ska genomgå en grundinstruktion. Detta för att få ut mer av sin träning samt att öka säkerheten och trivseln i gymmet.

HUR SVARAR BARN OCH UNGDOMAR PÅ STYRKETRÄNING?

Det beror på deras biologiska ålder. Barn svarar inte som vuxna på styrketräning. De får väldigt lite ökad muskelmassa (hypertrofi). Istället får de en ”neuromuskulär anpassning” som gör att deras nerver helt enkelt blir bättre på att aktivera de muskler som ska användas. Hur stor del av styrkeutvecklingen som beror på mer muskler och hur stor del som beror på ett bättre nervsystem varierar med åldern. Det vi kan se är att barn främst kan utveckla sin styrka genom ett förbättrat nervsystem innan puberteten. För att sen under puberteten genomgå förändringar där de slutligen når upp till en nivå där deras kroppar svarar på samma sätt som hos vuxna.

Testosteronnivåerna gör att vi under puberteten efterhand kommer att se större och större skillnad i styrkeökning mellan flickor och pojkar. Det kommer även att vara stora skillnader från pojke till pojke även om de är jämgamla då det i detta fall är deras biologiska ålder som spelar roll.

BÄTTRE TEKNIK

Att tidigt lära sig rätt teknik i mera komplicerade rörelser är positivt både ur skadesynvinkel och för att vi i framtiden ska kunna träna hårdare utan att skada sig.

SKA BARN TRÄNA PÅ SAMMA SÄTT SOM VUXNA?

Detta är en fråga som det inte finns något säkert svar på, men det finns studier som tyder på att barn och ungdomar svarar bättre på högre repetitionsantal än vuxna. En studie visar att 15-20 repetitioner verkar fungera bäst både för barn och ungdomar. Även om den vanliga rekommendationen oftast är 12-15 repetitioner.

Avery D. Faigenbaum, en av världens främsta när det gäller forskning kring styrketräning och barn, ger följande träningsråd:

- Ge bra instruktioner och övervaka träningen
- Se till att träningsmiljön är säker
- Börja varje träningspass med 5-10 minuter dynamisk uppvärmning
- Börja med 1 set med 10-15 repetitioner på en rad olika övningar
- Öka till 2-3 set med 6-15 repetitioner beroende på behov och mål
- Öka motståndet gradvis, 5-10 %, allt eftersom styrkan ökar
- Fokusera på korrekt teknik framför tyngden på vikterna
- Träna 2-3 gånger i veckan med minst en dags vila mellan passen
- Använd en individuell träningslogg för att följa träningsresultaten

Kloka riktlinjer fungerar bra även för vuxna. Vi på F&S pratar också mycket om flerledsövningar som knäböj, utfall, armhävningar, mm. Barn och ungdomar ökar främst i styrka genom att bli bättre på att använda sitt nervsystem. Detta tränas i att utföra ordentliga rörelser med god teknik. Här är det viktigt att få ta del av våra duktiga gyminstruktörers råd och instruktioner. ●

PEER WEDING

Mer träning i gymmet

Många upptäckt Täbys trivsammaste gym. Vilket vi tycker är härligt. För att alla ska få plats och helst slippa köa har vi beställt fler maskiner. Maskinerna kommer i början på september.

- 2 st Crosstrainers
- Roddmaskin
- Seated leg press (benpress)
- Torso Rotation (Bålrotationmaskin)
- Rak Smithmaskin
- Hantelset 1-10 kg (till friträningsrummet)
- Mattor till friträningsrummet



COOL TRÄNING ...

Vi installerar två kylaggregat i gymmet.

FOTO: PEER WEDING

VIDAREUTBILDADE LEDARE/ INSTRUKTÖRER



**ANN
ROCKSTRÖM**
Spin Puls Intervall



**ANNELIE
SIDWALL**
Medeljympa



**ANN-SOPHIE
BÄCKMAN**
Avancerad
Gymnstruktör



**BOB
ARNESEN**
Spin Puls Intervall



**CHARLOTTE
WEDING BODE**
Skivstång/Skivstång-
Intervall



**JOHN
VEQUIST**
Avancerad
Gymnstruktör



**LASSE
ANDERSSON**
Spin Puls Intervall



**MAGNUS
HALLENSTÅL**
Gymnstruktör



**MARIE
SEDVALLSON**
Skivstång/Skivstång
Intervall

Maxad **maxpuls**



Jag får ofta frågan maxpuls och pulsträning. Inför höststarten passar jag på och rätar ut några frågetecken. "Vilken maxpuls jag ska ha"? Hur ska jag träna för att öka min kondition? Intervallträning?

Först av allt – Maxpuls är inget du kan träna upp. Den har du fått av dina föräldrar – ungefär som att vi alla har olika utseende. Det säkraste sättet att räkna ut sin maxpuls är att göra ett maxpulstest, men det kan vara både krångligt och jobbigt. Generellt kan du räkna ut din maxpuls med formeln, för kvinnor, 226 slag per minut minus din ålder och för män 220 slag per minut minus din ålder. Observera att

maxpuls kan avvika med mer än +/- 30 slag! Med detta vill jag säga – jämför dig aldrig med andras pulsvärden. Det kan bli väldigt fel.

FÖR ATT HÖJA KONDITIONEN är regelbundenhet A och O. Du bör belasta de syretransporterande organen tre gånger i veckan och varje gång mer än 20 minuter i sträck. Du bör du ligga på kring 60-80 procent av din maxpuls.

Intervallträning är en mycket bra, effektiv form av konditionshöjande träning. Till hösten erbjuder vi den nya träningsformen Spin Intervall. Prova gärna den! Annars är den gamla hederliga jympan en suverän allroundträning som bland annat ger dig bättre kondition. Med hjälp av en pulsklocka får du ut mer av din konditionsträning.

Peer, 53 år med en maxpuls enligt formeln 220 minus åldern.

Chans att vinna en resa till Portugal med Springtime Travel

Värva en vän och tävla om en resa

Let's
move

www.friskissvettis.se/taby



TÄBY

I HUVUDET PÅ EN LEDARE



Intensitet i % av maxpuls	Målsättning och effekt
- 60 % Vit zon. Lätt	Bra zon för uppvärmning, välbefinnande och återhämtning.
60 - 70 % Blå zon. Något ansträngande	Lågintensiv träning. Bra för aktiv vila mellan intervaller. Ökar den aeroba uthålligheten.
70 - 80 % Grön zon. Ansträngande	Konditionsträning. Utmärkt zon för nybörjare eller längre distansklasser. Ökar den aeroba uthålligheten.
80 - 90 % Gul zon. Mycket ansträngande	Tuffare konditionsträning. Ökar den aeroba förmågan. Förbättrar den anaeroba uthålligheten.
90 - 100 % Röd zon. Maximalt	Högintensiv träning under korta intervaller. Förbättrar den anaeroba uthålligheten. Flyttar fram mjölksyratröskeln. Lång återhämtningstid.

Aero betyder syresatt träning.

Anaerob träning är ej syresatt träning. Musklerna jobbar så fort att de inte hinner ta upp syre.

TRÄNING MED PULSMÄTARE

På Spin Puls-passen får du koll på din puls genom vårt Activiosystem. Du får en egen pulsmätare som visas på stor-skärm (endast du vet vilken mätare som är din). Vi jobbar i de olika ansträngningszonerna. Om du inte känner till din maxpuls beräknar systemet din maxpuls 226 minus åldern. Ju mer du tränar på Spin Puls desto säkrare blir du på vad din verkliga maxpuls är, även om du aldrig kommer upp i maxpuls. Fråga gärna oss ledare om du behöver hjälp med din puls-träning ●

PEER WEDING

Pass med fria tyglar

NU BLIR DET SPIN BOX OCH SPIN PULSINTERVALL

Lasse Andersson leder Box och Spin Puls. Från hösten även Spin Box och Spin Puls Intervall.

Lasse är tillsammans med Ann och Bob F&S Täbys nya Spin Puls Intervall-ledare

BERÄTTA MER OM SPIN BOX

– Otroligt bra kombination av träning för hela kroppen. Både övningar för över- och underkropp.

– Ultimata passet tycker jag. Vi börjar med en normal uppvärmning på 7-8 minuter –det blir som ett vanligt spinningpass förutom nedvarvning. Sen springer vi till Boxen och går direkt på konditionsdelen. Två och två boxas vi i fyra sekvenser totalt 26-30 minuter. Innan vi startar boxdelen har jag en kort genomgång av tekniken med slag och sparkar. Vi avslutar med en qi gong-inspirerad nedvarvning och stretch. Total tid för passet är 90 minuter.

OCH SÅ KÖR VI SPIN PULSINTERVALL

- Det är ett pulspass där jag som ledare följer med motionärerna upp till den gröna zonen (där upplevelsen av träningen ska upplevas som – något ansträngande). Sen är det mycket av ett fritt pass med fria tyglar. Vi börjar med lite längre intervaller, 3-6 minuter, och avslutar med korta snabba. Du får göra



LASSE ANDERSSON
BOX- OCH SPINNINGLEDARE

hur du vill under intervallen – mitten gult (mycket ansträngande) eller övre gult (mycket, mycket ansträngande).

Återhämtningsfasen är hälften av intervallen då du går ned till ungefär 67-68 % av maxpuls (dvs övre delen av blå – ganska lätt). Där får du bäst återhämtning. Sen är det snabbt upp igen till mitten gult och köra på. Du får själv bestämma om du vill sitta eller stå i intervallen bara du tar dig upp i pulsen.

Vi hinner med två-tre typer av intervaller – längre, kortare, kortkort (30 sekunder körning 30 sekunder återhämtning). Passupplägget har mer av cykelkänsla med uppvärmning i lugnt tempo. Sen avslutas passet med nedvarvning och stretch som på ett vanligt spinningpass.

LASSE – VAD ÄR BÄST MED FRISKIS&SVETTIS TÄBY?

– Människorna. gemenskapen. ●

Namn: Lars Andersson **Ålder:** 47 **Bor:** Åkersberga
Familj: Sambon Petra, två småbarn och två från ett tidigare förhållande **Gör:** Försäkringsmäklare på Länsförsäkringar. **Fritid:** Byter blöjor, sola och bada. Golf är bra! **Gör på F&S:** Spinning- och Boxledare.
Favoritmuskel: Hjärta och hjärna.

12 SEPTEMBER – 18 DECEMBER

därefter julschema med reservation för schemaändringar 110721

Svettisalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior	10.30 Core	09.15 Senior	10.15 Bas	10.00 Senior	10.00 Medel	16.15 Medel*
11.30 Medel	17.45 Medel	11.30 Medel	17.45 Core	11.30 Medel	11.30 Familiejympa	
17.30 Core	19.00 Bas	18.00 Bas	19.00 Station 80	17.30 Medel		
18.30 Bas	20.00 Medel	19.15 Medel				
19.30 Medel Max 80						

Friskissalen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
18.30 Yoga 1 B	07.15 Yoga 1 B	18.30 Skivstång Intervall B	11.30 Yoga 1 B	15.00 Enkeljympa	10.30 Dans/dans Fuego B	15.30 Skivstång Intervall B
19.45 Skivstång Intervall B	18.15 Box B	20.00 Ki Balans B	17.45 SpinBox B	16.45 Skivstång B		
	20.00 Skivstång B		18.30 Yoga 2 B			
			19.45 Dans/dans Fuego B			

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
09.00 Seniorgym			09.00 Seniorgym			



Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
16.30 Spin Bas B	11.30 Spin Medel B	17.30 Spin Puls Intervall B	17.00 SpinBox B	10.15 Spin Puls B	09.15 Spin Styrka B	10.00 Spin Puls B
17.30 Spin Puls B	17.15 Spin Puls B	18.30 Spin Medel B	18.45 Spin Bas B	16.30 Spin Puls B	11.00 Spin Puls B	16.00 Spin Medel B
18.45 Spin Medel B	18.30 Spin Medel B	19.45 Spin Puls B	20.00 Spin Puls B			
19.45 Spin Puls Intervall B	19.45 Spin Puls B					

Förboka på Internet
friskissvettis.se/taby
eller på telefon
753 60 10

Skolhallar till och med 15 maj

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
19.00 Medel Skolhagen	19.00 Medel Hoppfritt Bällstaber/ Vallentuna	18.00 Bas Skolhagen	19.00 Bas Bällstaber/ Vallentuna		09.00 Core Bällstaber/ Vallentuna	18.00 Medel Bällstaber/ Vallentuna
	19.00 Rygg Skolhagen	20.00 Medel Bällstaber/ Vallentuna	19.15 Medel Max 80 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. Kortet 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
Freitag	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.

MAMMA BARN: Som ett baspass men med mer anpassade övningar för nyförlösta mammor.

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 HOPPFRETT: 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.

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

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 du gå själv. Passen är dock ej speciellt anpassade för barn.

PASS MED KOREOGRAFI & DANSKÄNSLA

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

DANS: Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografer, bara härliga, 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.

FUEGO: Här dansar du till sydländska latino-rytmer. Det är lekfullt, fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna är Salsa, Rumba, Mambo, Cumbia, Samba, Flamenco och mycket mer.



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.

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.

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 men ändå krävande.

BOX: Ett boxpass med handskar och mittsår 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. 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: Skivstångspasset byggs på med ett konditionsblock på slutet av passet. Passlängd 75 minuter.

TRÄNA UTE/TRÄNINGSGRUPPER

UTEJYMPA: Startar onsdagen 25 maj vid Ångsholmsbadet. Håller på hela sommaren till och med onsdag 24 augusti.

VÄTTERNGRUPPEN: En träningsgrupp som tränar spinning på vintern och cyklar ute på våren inför att delta i Vätternrundan, Halvvettern och Tjejevättern.

SPINNING

Spinning är superbra konditionsträning.

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

SPIN BOX: Passet inleds med 45 minuter spinning därefter in i lilla hallen och 45 minuter Box (inklusive nedvarvning och stretch). 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 handmitzlar.

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 INTERVALL: I Spin puls intervall utmanar du din kondition och ska gilla att träna på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinning.

SPIN STYRKA: 10 minuters uppvärmning på cykeln. Därefter 30 minuter cirkelstyrketräning i gymmet. Följs av 45 minuter spinning. Passet avslutas med nedvarvning och stretch. Passlängd 90 minuter.

GYM

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

VARFÖR TRÄNA PÅ F&STÄBY

- Helt suveräna funkisar som tar emot dig och ger förhoppningsvis dig en skön träningsupplevelse!
- Många olika träningsformer att välja på
- Generösa öppettider
- Prisvärd träning – köper du ett Alltränings årskort och tränar två gånger per vecka betalar du 28 kronor per träningspass
- Bästa "maskinparken" i gymmet. Vi har Life Fitness – ett amerikanskt märke som är en av världens främsta leverantörer av gymmaterial.
- Bästa spinningcyklarna – Danska Bodybike.
- Mångfald! Vårt mål är att vara till för alla.
- Du har kul, du mår bra, du blir stark, du får bättre ork!



FOLKETS RÖST

Hur ser din träning ut på Friskis&Svettis?



INGER ELEVANT
bas- och seniorledare

Jag leder två seniorpass plus ett basjympapass per vecka. Sen försöker jag att gå på medeljympa så ofta jag hinner. Det ger mig mycket energi. Under sommaren tränar jag i gymmet och joggar ute. Någon enstaka gång spinner jag också.



HELENA BJÖRKHOLM
nyhemkommen från utlandet

Jag försöker träna tre gånger i veckan. Blandar cardio, styrka och balans. Sitter mycket framför datorn och det behöver kompenseras med träning. Jag kan rekommendera att prova Core-passet – en suverän balans- och stabilitetsträning.



ROBERT LARSSON
tränande småbarnsförälder

Tränar 2-3 gånger i veckan. Kör blandat kondition och styrka. Tränar för att hålla mig i någorlunda form. Det gäller att pussla ihop med jobb och småbarn. Bra med F&S Täbys generösa öppetider.



GUSTAV TURESSON
träningsvillig
Tränar på gymmet varannan dag kombinerat med löpning varannan dag (under sommarhalvåret). Skönt att träna, gör att jag mår bättre.



ERIK ÅHLANDER
ny i gymmet
Gymmar några gånger i veckan. Ibland varje dag. Tränar för att hålla mig i form.



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 drygt 5000 medlemmar. Vi erbjuder drygt 65 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

BJUD MED EN VÄN

KOM OCH PROVA ETT VALFRITT TRÄNINGSPASS PÅ FRISKIS&SVETTIS TÄBY

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Vännens medlemsnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 31 september 2011.



JAG VILL TESTA:

- Jympa/gruppträning
- Yoga
- Gym
- Spinning

