

**VISBY
SATSA
NYTT!
FRÅN START
TILL TUFFA
INTERVALL...**



FOTO: LOUISE SÖRENSEN

Landslagsboxaren Alae "Allan" Alasadi

Ett starkt tillskott som gyminstruktör som slår ett slag för allsidig gymträning.

SID 3

Sommar- suder-sork

från Falun spinner vidare i Visby och blir ledare för en ny träningsform, Spin Start – kul rakt igenom. **SID 2**

ELDSJÄLEN
som tänder träningsgnistan hos både uppstartare och omstartare. Bozena brinner för rörelseglädje för alla.

VÄLKOMMEN

Det rör sig – uppåt!

Friskis&Svettis Visby har nu över 3500 medlemmar. Det är betydligt fler än vad vi i styrelsen hoppades på och planerade för förra året. Vi tycker att det är fantastiskt roligt. Tack alla ni som väljer IF Friskis&Svettis Visby som er plats för rörelse med mycket lust och svett. Det är tydligt att vi gotlänningar gör som en halv miljon fastlänningar – vi väljer att vara med i Friskis&Svettis.

Vi har varit igång i egna lokaler i ett år och kan börja utvärdera vad som fungerar bra och vad som kan göras bättre och mer, när vi nu också är många fler medlemmar än tidigare. Mycket är nytt för oss, det har till exempel varit vår första sommar med jympa, gym, spinning kombinerat med uteverksamhet som cross, stavgång, löpning och utejympa, nu åter i Almedalen där den startade.

MEDLEMSENKÄTEN som genomfördes i juni visar att ni medlemmar är mycket nöjda med vår verksamhet*. Många är engagerade och har kommit med förslag på hur vi kan vässa oss ännu mer, till exempel med nya intensiteter som flex och fuego och ett större gym för att fler ska kunna träna. Enkäten visar också att vår största tillgång i föreningen är de professionella, positiva, inspirerande ledarna, värdarna och instruktörerna. Tack alla funkisar för ert ovärderliga arbete! Du kanske också vill bli en av dem och arbeta för vår förening. Du behövs! Välkommen! Anmäl dig i receptionen!

DET SKA VARA KUL ATT RÖRA PÅ SIG. Då blir det av. IF Friskis&Svettis Visby är till för alla. Kön, ålder, ekonomi och kondition spelar inte någon roll – alla kan vara med. Detta är vår ideologi som vi tror på. Jag hoppas att du får en riktigt svettig och lustfylld start på hösten hos oss på Friskis&Svettis i Visby. Vi ses! ●

*) Se sista sidan



STELLAN SUNDH, ordförande ordforande@visby.friskissvettis.se

Nya tag i höst?

Nyheter hösten 2011

SKIVSTÅNGSPIN →

Med skivstång 45 min sedan spinning 45 min
Söndagar kl 18.30

FLEX →

Mycket rörlighet och styrka.
Onsdagar kl 16.30

INTERVALL FLEX →

Kondition och styrka med tufft intervallupplägg första hälften, följs av rörlighets- och flexdel.
Tisdagar kl 18.00

JYMPA START →

Lättare jympa för dig som vill komma igång.
Tisdagar kl 17.00

SPIN START →

För dig som är ovan att träna.
35-40 min
Tisdagar kl 18.30
Torsdagar kl 12.00

DANS-PASSET →

Disco, funk, jazz, latino och rock
Tisdagar kl 17.30

Mer pass fler intensiteter och nya taggade ledare

Friskis&Svettis Visby växer så det knakar. Fler ledare, många nya medlemmar och nya intensiteter och träningsmöjligheter. Verksamhetschefen Frida Engström är så klart glad över utvecklingen men vill nå ännu fler.

Det har varit en enorm boost! Vi hoppas att vi fått igång soffliggarna också. Att få så många som möjligt att röra på sig är ju Friskis&Svettis grundläggande idé, säger Frida och med tanke på hur mycket vi har ökat det senaste året törs jag faktiskt säga att vi har betydelse för folkhälsan på Gotland.

GYMMET ÄR DET SOM VÄXER MEST och många gynnare har av bara farten fastnat för spinning och jympa. Det har varit extra spinningpass hela vintern. Till hösten kommer en hel del nyheter som passar både intensivtränarna, kontorsråttorna och dig som vill ta det lite lugnare. Nytt är kombinationspasset Spin skivstång som innebär 35 minuters skivstångsträning och 35 svettiga minuter spinning. Efterlängtade nyheter som Start och Spin Start passar dig som är otränad, lite äldre eller har någon skada att ta hänsyn till. Vill du träna din rörlighet och mjuka upp och sträcka ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen är kanske Flex din nästa grej? Träningen fokuseras på dynamiska, tydliga och energifyllda övningar.

Frida har utbildat sig till ledare för Flex och Flex Intervall.

– Jag är en hopp- och studsmänniska men har tänt på Flex, 45 minuters ren rörlighetsträning i olika positioner och utan hopp, lite likt yoga. Flex Intervall är tuffare och har en konditions- och styrkedel som passar den som också vill bättra på kondisen.

Under sommaren och långt fram i höst pågår utträningen, bland annat stavgång och cross som Friskis&Svettis är ensamma om på ön. Klart trevligt och fläsigt! Rekommenderas starkt.



Frida Engström, verksamhetschef F&S Visby

Spinnande mas trampar ny mark

BRANKO UKUSIC är nybliven gotlänning, nyinflyttad på Näs och Start spinning-ledare. Han har tillbragt många somrar på Sudret och känner sig hemma där. På sikt ska det bli flytt till Visby, närmare Friskislokalen. Det hela började 1997 då Branko gick med i Friskis&Svettis i Falun.

– Det var så himla roligt så jag gick på jympa varenda kväll. Sen fick jag

problem med knäna och började med spinning. När jag blev avtalspensionär för några år sedan utbildade jag mig till ledare och startade upp Senior-spinning i Falun.

DEN NYA INTENSITETEN START SPINNING i Visby som Branko ska leda från och med i höst vänder sig inte bara till pensionärer, alla är välkomna.

– Det finns både äldre och yngre som drar sig för att gå på spinning för att de känner sig osäkra på hur det går till och hur man ska ställa in cyklarna. Ett vanligt spinningpass kan också kännas lite för hårt, särskilt om man är nybörjare. På Start Spinning tar jag tid på mig och tar hand om varenda motionär. Ingen ska känna press på sig, säger Branko.

Start Spinning-passen är lite kortare och har lite lägre tempo än vanliga spinningpass. Positionsbytena är glesare så att tajmningen inte blir lika viktig.

– Så blir det blandad, glad musik. Jag vill att folk ska känna "wow, är det så här det känns att ha kondis!" ●

LENA CALDERON, TEXT



Branko Ukusic är 64 år, pensionär och bor i Näs på södra Gotland.



Danniell Brevik får säker stöttning av Allan.

Grym gym-ledare

Gymmet på Friskis&Svettis i Visby kan se fram emot ett starkt tillskott i höst. Då börjar Alae Alasadi som instruktör.

ALAE som alla kallar Allan, är inte vilken sillmjölke som helst, han är boxare och tävlar både i stadslaget och landslaget. Han har vunnit mot den nordiska mästaren och tog silver i senaste SM. Allan är ett levande exempel på att Friskis&Svettis passar alla.

– Sedan Friskis&Svettis öppnade den nya lokalen är det där jag tränar kondition, framför allt på vintern då jag springer på löpbandet. Jag har medlemskort på alla gym i stan men jag tycker att det är bäst på Friskis. Det är en skön miljö, en blandning av många olika människor och fräscha lokaler, säger Allan.

I AUGUSTI är Allan färdigutbildad gyminstruktör. Blir det hårdträning nu för motionärerna i gymmet?

– Jag anpassar mig alltid till den enskilda personens behov men visst – är

ALAE ALASADI



Namn: Alae Alasadi
Ålder: 20 år
Bor: Visby
Familj: Singel
Gör: Studerar och tränar boxning
Gör på F&S: Gyminstruktör
Mest nöjd med: Att jag har fått uppleva nya träningsformer på F&S. Jympa var en positiv upplevelse. Mycket tuffare än jag trodde.
Vill uppnå i F&S: Få fler att börja träna, hitta balans och att det ska vara kul att gå hit.

det någon som vill ha feedback kan jag ge ordentlig press, skrattar Allan.

SOM BOXARE är man allsidigt tränad och Allan vet vad som är viktigt när det gäller träning.

– Det är lätt att man glömmer bort konditionsdelen och stretch i gymmet, det kommer jag att pusha för.

Det är ingen brist på utmaningar för Allans i höst. Han börjar plugga på Högskolan, blir gyminstruktör och går en boxningsturnering i Stockholm i september. ● LENA CALDERON, TEXT



Maria Thomsson tränar gärna i gymmet.

50 ÅR AV SPORT!



NIKE AIR MAX MOTO+ 8
Maximalt stötdämpad neutral löparsko med Max Air i hälen, Zoom Air i framfoten och extra stöd i mellanfoten. Dam- och herrmodell.

JUBILEUMSPRIS
GÄLLER 25-28 AUG
690:-
ORD. PRIS 1 200:-

JUBILEUMSPRIS
GÄLLER 25-28 AUG
590:-
ORD. PRIS 1 200:-



REEBOK EASYTONE REENEW
Skon som hjälper dig att träna rumpa, lår och vader med varje steg du tar. Damstorlekar.

NIKE MILER UV LS
Långärmad löpartröja i funktionsmaterialet Dri-FIT som transporterar svett från kroppen till utsidan av plagget. Herr- och damstorlekar.



JUBILEUMSPRIS
200:-
ORD. PRIS 400:-

JUBILEUMSPRIS
GÄLLER 25-28 AUG
790:-
ORD. PRIS 1 200:-



ADIDAS ASSERTION STABILITY
Prisvärd löparsko med ovanbelagd luftig mesh. Dämpning i häl och framfot. Dam- och herrmodell. Finns endast på INTERSPORT.

RÖNISCH KARISMA CAPRI TIGHTS
Klassisk tränings-tights i caprimodell med praktisk dold nyckelficka bak. Skönt funktionsmaterial. Damstorlekar.



JUBILEUMSPRIS
250:-
ORD. PRIS 500:-

1 300:-



NIKE LUNARGLIDE+ 3
Lätt och komfortabel löparsko med Lunarteknologi som ger mjuk stötdämpning. Dam- och herrmodell.



ADIDAS RSP TRÄNINGSET
Långärmad löpartröja i funktionsmaterial. adidas RESPONSE™ 3-Stripes Long Tights med CLIMACOOL®-ventilation. Herrstorlekar. Finns även i dammodell.

SET PRIS!

SPORT TO THE PEOPLE

Visby City Mån-fre 10-18, lör 10-16.
Bingers Kvarn Mån-fre 10-18, lör 10-16, sön 11-15.



LOUISE SÖRENSÉN, FOTO

Alla som har tränat på Friskis&Svettis i Visby har träffat Bozena som motionär, ledare, styrelsemedlem och ordförande. Och outtröttligt energiknippe som har betytt, och betyder, mycket för föreningen.

Bozena – back to basics!

Jag har bidragit till rätt mycket. Så får man inte säga som svensk, men jag är inte svensk, skrattar Bozena.

Nej, Bozena är en polsk naturkraft som betytt, och betyder, mycket för föreningen. Efter tjugo års engagemang trodde Bozena att hon var färdig med Friskis&Svettis. Det var hon inte. Till lycka för alla som nu får möjlighet att uppleva lust och rörelseglädje på en lagom nivå i en lugn och stödjande omgivning.

– Jag kommer att hålla på så länge lusten finns och kroppen håller.

Start heter det nya passet som Bozena kommer att leda från och med höstterminen. Namnet antyder att det vänder sig till nya motionärer men kan lika gärna betyda omstart för passet är anpassat för dig som vill träna lite lugnare av alla möjliga olika skäl.

– Friskis&Svettis ska ha något för alla och vi har saknat den här intensiteten i Visby. Start riktar sig till alla. Du kanske

BOZENA BARTNIK



Namn: Bozena Bartnik
Ålder: 58 år
Bor: Visby
Familj: Sambo
Gör: Förskolelärare
Gör på F&S: Jympaledare; Rygg och Start
Mest nöjd med: Att jag är tillbaka i föreningen, som jag har saknat en del emellanåt. Tror jag också har fått ett större perspektiv på denna härliga F&S-förening.
Vill uppnå i F&S: Förmedla nytta med att röra sig, till så många som möjligt.

nyligen har fått barn, inte tränat på länge, är lite äldre eller helt enkelt inte känner dig i form just nu. Då ska du lyssna på kroppen i stället för att pressa dig och riskera skador och spotta blod, uppmanar Bozena. Friskis&Svettis erbjuder en stor variation och massor av möjligheter att träna på olika sätt. Ta för dig!

SOM NY MOTIONÄR kan man känna sig lite osäker och försiktig. På ett Startpass tas alla om hand lite extra. Här har Bozena glädje av sin långa erfarenhet som ledare och att hon är pedagog till yrket. Passet är inte så jobbigt, det är lite mindre koordination och man går ner på golvet bara en gång.

– Som ung kan det räcka att träna två gånger i veckan på tuffa intensivpass men när du blir äldre stelnar kroppen fortare och du behöver träna oftare och på en lägre nivå. Tänk på att kroppen ska hålla länge. Därför ska du träna långsiktigt och gå på ett pass som är anpassat efter din kropps behov, säger Bozena.

Då, för över tjugo år sen, blev Bozena mer eller mindre tvingad till Friskis&Svettis av en vän och blev frälst på en gång. Vad är det som drar och håller fast?

– Det är kicken och energin, den enorma glädjen som är kopplad till rytmen, rörelsen och musiken. Och du får vifta på rumpan! Inga prestationskrav, ingen tävling och man tillhör en grupp där alla gör sitt bästa.

FÖR BOZENA BETYDER FRISKIS&SVETTIS MER ÄN TRÄNINGEN I SIG.

– Du är också med i en större gemenskap som vilar på demokratiska grunder och allas lika värde. En ideell förening utan krav men som du är välkommen att vara med och påverka. Vi styrs av lusten och målet är ett leende. Världen skulle bli en bättre plats om alla människor jympade minst en gång i veckan, tror Bozena. ● LENA CALDERÓN, TEXT

Jympatider Start vid hel timme = Stora Salen Start vid halv timme = Lilla Salen

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00-08.00			Core (45)				
08.00-09.00					Puls medel		
10.00-11.00						Medel	Familj
10.30-11.30			Core mamma				
11.00-12.00						Bas	Medel
12.00-13.00		Medel					
12.30-13.30						Skivstång	
16.00-17.00							
16.30-17.30	OBS KL 17 Junior		Flex	OBS KL 17 Knatte	Puls bas		Aerobics
17.00-18.00	Medel	Start	Medel	Puls medel			Medel
17.30-18.30	(75) OBS KL 18 Skivstånginterv.	Danspass	Aerobics				Core
18.00-19.00	Intensiv	Flex intervall	Bas *	Rygg			Rygg
18.30-19.30		Core bosu		Skivstång			Skivstång spin **
19.00-20.00	Bas	Medel		Intensiv			
19.30-20.30	Step			Step			
20.00-21.00	Puls medel						

= (min) * Barntillåtet från 7 år i vuxet sällskap (Gäller det år du fyller)
 ** Kombinationspass, 45 min skivstång – sedan 45 min spinning

Spintider

TIDER	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-09.00		Bas					
10.15-11.15						Medel	Bas
11.30-12.30		Bas			Special (45)		
12.00-12.45			Special (45)	Start (35)			
16.15-17.15					Medel (75)		
17.15-18.15	Bas	Medel	Bas	Medel			
18.30-19.30	Intensiv (75)	Start (35)	Intensiv	Bas			Skivstång/spin ** (90)
19.45-20.45	Medel						

= (min) ** Kombinationspass, 45 min skivstång – sedan 45 min spinning

UTBUD

JYMPA Pass finns på bas-, medel- och intensivnivå och i ett antal olika passvarianter. Längden är alltid 55 min om inte annat anges. Åldersgräns på alla pass (utom familj och junior) är det år du fyller 12.

JYMPA START – Lättare jympa för dig som vill komma igång. Start är en skonsam jympa med enkla övningar, både att förstå och utföra. Musiken är trivsamt och lätt att träna till och det finns gott om tid att hinna med rörelserna. Passet innehåller inga hopp eller tunga övningar.

BAS – Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka och kondition. Perfekt både för nybörjare och vanejympare.

MEDEL – Högt tempo, varierad belastning och en hel del hopp. Passar dig som är ganska vältränad.

INTENSIV – Kräver att du vältränad och tål hög belastning och tempo.

PULS – Fartigt med mycket kondition. Roligt och utmanande.

SKIVSTÅNG – Effektiv och utmanande träning med hjälp av skivstång.

SKIVSTÅNG INTERVALL – Ett Skivstångs-pass som plussats på med 15 minuter konditionsträning 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 konditionsträning i ett och samma pass. Passet är 75 minuter.

FLEX – Ett pass där vi tränar rörlighet och styrka. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen. Träningen är fokuserad med dynamiska, tydliga och energifyllda övningar. Passet vänder sig till dig som är igång och tränar och vill öka rörlighet och styrka.

FLEX INTERVALL – Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet. Intervaldelen har högintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet.

STEP – Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda.

AEROBICS – Stegkombinationer med dansig känsla.

DANSPASSET – Här blandas disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

CORE – Bygger både på enkla och mer fokuserade övningar och på större, sammansatta övningar för hållning, stabilisering och balans. Du tränar utan redskap, det vill säga med kroppen som belastning.

Kortpriser

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månad/årskort

ORDINARIE PRIS	3 mån	6 mån	12 mån
----------------	-------	-------	--------

Jympa	550:-	980:-	1600:-
Gym	900:-	1400:-	2200:-
Gym (dagtid tom 15.00)	500:-	750:-	1200:-
Spin	550:-	980:-	1600:-
2-kombi	1000:-	1500:-	2400:-
3-kombi	1150:-	1700:-	2800:-

UNGDOM	3 mån	6 mån	12 mån
--------	-------	-------	--------

Jympa	300:-	500:-	900:-
Gym	300:-	500:-	1000:-
Gym (dagtid tom 15.00)	250:-	400:-	700:-
Spin	300:-	500:-	900:-
2-kombi	500:-	800:-	1200:-
3-kombi	650:-	1000:-	1600:-

UTETRÄNING	termin		12 mån
	250:-		400:-

ÖVRIGA KORT

Barnjympa (termin)	250:-	
CoreMamma	300:-	
Klippkort, 10 ggr	450:-	250:- ungdom

Medlemskap per kalenderår 100:-

Engångskort, medlem	50:-	30:- ungdom
Engångskort, ej medlem	75:-	45:- ungdom

ÅLDER

VUXEN Gäller det år du fyller 20 år.

UNGDOM Gäller upp till det år du fyller 19 år.

JUNIOR Gäller från det år du fyller 7 år, upp till det år du fyller 12 år.

GYM Från det år du fyller 13 år får du träna i vuxens sällskap. Från det år du fyller 16 år får du träna själv.

JYMPA Från det år du fyller 12 år.

SPIN Från det år du fyller 13 år och kravlängd 150 cm.

CORE BOSU – Vill du lägga till en dimension till din Coreträning, då är ett vingligt underlag en perfekt utmaning. Och Bosu, som kan liknas vid en "halv balansboll fäst på en platta" är ett mångsidigt redskap. Utmana din bålstabilitet, styrka och balans och den ger även möjligheter till att jobba upp pulsen.

RYGG – Skonsam och säker men ändå rejäl träning. Tränar ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

CORE MAMMA – För dig som vill komma igen efter graviditet och förlossning. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Vi jobbar även med kontroll av bålstabilitet och bäckensbotten. Till mammapassen får också de små följa med.

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 under den termin det gäller.

BARNTILLÅTET – De barntillåtna passen är vanliga pass, Jympa/bas som öronmärkts "barntillåtet". Ledaren tar vara på de minstas närvaro i sitt upplägg av passet, musiken och i sitt ledarskap. Från 7 år.

JUNIOR – Fartfyllt jympapass för killar och tjejer, med kul och bra träning för hela kroppen. 6–12 år.

KNATTE – Med tonvikt på lekfull jympa för bara barn! På Knatte jympar barn 4–6 år, utan vuxna.

SPINNING Vi har hela 30 bekväma, stabila spincyklar som enkelt ställs in för att passa dig. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

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 – Rejält för dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå.

SPIN MEDEL – Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

SPIN INTENSIV – För den vane spinnaren som vill få ut det där extra.

SKIVSTÅNG SPIN – Styrka med skivstång för armar, axlar, skuldror, mage, rygg och höfter som följs av konditionsträning med spinning.

GYM Vi erbjuder fräscha maskiner, avdelningar med fria vikter och hantlar, stretchyta med bollhörn och en rejäl konditions/uppvärmningsyta. Ta gärna med vattenflaska och handduk.

INTRODUKTION – Genomgång av grundläggande styrketränningsprinciper och maskinvisning.

JUNIOR – Obligatorisk instruktion genomförs alltid med målsman.

Almedalen!

F&S Visby var med under Almedalsveckan där man visade vad Friskis&Svettis står för – lust, lust åt höger, lust åt vänster, bara lust!



ULF KRISTOFFERSON reporter och journalist på TV4. Arbetade under sin 11:e Almedalsvecka – bland politiker och andra. Uppskattade en skön jympastund med F&S Visby mitt på denna stora mötesplats.



BIRGITTA fick igång alla glada och nöjda jympare i Almedalen – även gröna män i tighta plagg. Sommarjympan fortsatte sedan på onsdagskvällarna under hela juli månad.



MARIE OCH MIA fick morgonpigga löpare att bli varma inför Politikerloppet. Start och mål från Kruttornet.

Handen på hjärtat – hur blev träningen i sommar?



↑ GITTAN WEGELIUS, 48 ÅR
 Hittar inte samma motivation på sommaren. När det är fint väder vill jag hellre vara på stranden, träffa vänner, softa omkring och inte ha tider att passa. Kan nog säga att jag blir en anings lat också. Men sommaren är ju så kort, så snart kommer hösten och med den mer träning.



BJÖRN ERIKSSON, 28 ÅR →

Jag jobbar som träningskoordinator i F&S Uppsala, och då kan man inte lata till sig. Nej, tvärtom, sommaren passar mig riktigt bra. Gillar när det är varmt, när man får svettas riktigt rejält. Sommaren gör att man får mer energi. Måste också få säga att ni har trevliga lokaler här i Visby.



MÄRTA SKILLMARK, 21 ÅR →

Jag har arbetat rätt mycket denna sommar på biblioteket i Almedalen. Och det gör att jag lättare behåller mina träningsrutiner. Jag har nog hållit igång lite varje dag. Mitt humör blir så mycket bättre. Man känner sig piggare på sommaren och det är lättare att röra sig. Jympa och gymmet har det blivit tre gånger i veckan. Så jag är nöjd!



LASSE FALLGREN, 75 ÅR ↓

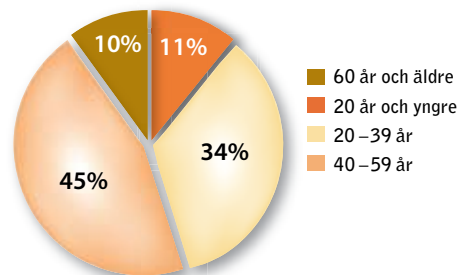
1980 började jag att gå på F&S i Stockholm, och sedan dess är träning ett måste. Sommar eller inte, det spelar ingen roll. I sommar har jag till och med ökat min träning. Det blir nog cirka tre jympa-pass i veckan.



Medlemmarna tycker: 82,1

Friskis&Svettis Visbys medlemmar är överlag nöjda med sitt medlemskap. En nyligen genomförd medlemsenkät visar på nöjdare medlemmar än genomsnittet i landet. Av 2 247 har 964 svarat:

- 4 av 5 är en kvinna
- 4 av 5 tycker att deras fysiska hälsa är ganska eller mycket bra
- 3 av 5 motionerar tre till fem gånger i veckan
- Fler än 95% instämmer helt eller delvis att alla är välkomna och att det finns en träningsform för alla



Nöjd medlemsindex

FRÅGA	Poäng Visby	Poäng landet*
Hur nöjd eller missnöjd är du med föreningen?	83,3	80,9
Hur väl motsvarar föreningen dina förväntningar?	82,9	80,8
Föreställ dig en förening/träningscenter som är perfekt i alla avseenden. Hur pass nära eller långt ifrån tycker du att din förening ligger?	72,4	70,6
Tycker du att det är prisvärt i din förening?	89,8	81,7

TOTALT 82,1 78,5
 (* 39 föreningar)

✂ KLIPP UT OCH TA MED PÅ DITT NÄSTA TRÄNINGSTILLFÄLLE – ERBJUDANDET GÄLLER TILL OCH MED 31 DECEMBER 2011



AUG 2011



Prova-på-kupong

Kostnadsfri valfri träning för 1 person på Friskis&Svettis Visby. Gäller i mån av plats t o m 111231. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller bytas mot kontanter eller kopieras.

NAMN _____

TEL _____

PERSON NR. _____

E-POST _____

JYMPA GYM SPINNING UTETRÄNING