

Borlänge



TRÄFFA
FRISKIS&SVETTIS
BORLÄNGES
NYA GYM- OCH
LOKALANSVARIGE.
LÄS OM BJÖRN PÅ
SIDAN 5



En ny vana

Bengteric räknar alla träningspass

Bengteric Lundberg gick från ingen träning alls till att träna tre gånger i veckan. För att hålla igång den goda vanan räknar han alla pass. **SID 2**

Nya ledare

De ska få fart på dig i höst

Inspirera, peppa och få människor att röra på sig. Det är alla F&S funktionärers kall. Är du kanske en av dem? Läs hur det går till. **SID 3**

ALLSIDIG.
Bengt-eric Lundberg gillar att testa olika sorters pass och olika ledare. Oftast tränar han före eller direkt efter jobbet.

Efter sommaren kommer en skön höst



När jag nu börjar hösten fylld med energi efter sommaren, känns det inte jobbigt att ombyggnationen inte startat som det var planerat. Det gäller att tänka positivt. Vi är på väg, fastighetsbolaget vill hjälpa oss att växa, vi hinner nu planera och informera medlemmar och funktionärer. Läs mera om vad projektledaren för bygget har för kommentarer kring förseningen.

Vi har dessutom en ny medarbetare, Björn, gym- och lokalansvarig. Jättespännande. Bra att han hinner vara med i planeringen av ett större och nyare gym.

INFÖR HÖSTSTARTEN är vi laddade att ta emot alla som vill träna, vi har nya ledare som vill inspirera dig och de ledare som varit med ett tag är fortfarande hur sugna som helst.

Det är en härlig känsla att träna i grupp och peppa varandra till att ta lite extra. Om du ännu inte provat våra gruppträningar, våga testa, där finns det oftast mera plats än på gymmet som i väntan på ombyggnationen kan vara lite trångt vissa tider.

MITT TIPS TILL DIG som tränar på gymmet: Har du möjlighet att träna dagtid, senare på kvällen, eller på helgerna, så är det då lite mindre med folk där.

Vi har idag också många instruktörer som vill hjälpa dig med gymträningen, så boka en tid.

FUNDERA INTE utan lägg till en bra vana, rör på dig och ha kul. Låt hösten bli riktigt skön.

Vi ses på Friskis. ●

MARGARETA LÖWEGREN, verksamhetschef
maggan@borlange.friskissvettis.se



Bengteric trivs med sin nya vana

När ryggen sa ifrån bestämde Bengteric sig för att det var dags för förändring. Han la till en ny vana. Nu håller han igång genom att räkna jympapassen.

Bengteric Lundberg hade länge varit stel i ryggen och kände att det var dags att göra något åt det. Men det blev inte som han tänkte.

– Jag har aldrig tyckt att gymträning har varit kul, men jag trodde att om man skulle fixa ryggen måste man göra det på gym, säger Bengteric.

Både en jobbarkompis och hans fru tipsade istället om jympa.

– Jag trodde att det skulle vara jättesvårt att få ihop armar och ben till musiken. När jag hade provat tyckte jag att det var kul, till och med jättekul.

Bengteric kände nästan på en gång att träningen gav effekt.

– Jag blev mjukare och ryggen följde med på ett annat sätt när jag rörde mig. Jag blev inte heller stel om jag låg still länge.

Han märkte också att balansen och koordinationen blev bättre. Den nya vanan visade sig även på jobbets hälsoundersökning.

– Jag hade bättre värden när jag var 50 än vad jag hade när jag var 40, förklarar Bengteric.

Bengteric började med ryggjympa 2004 och var då orolig för hur han skulle klara koordinationen. I dag har han aerobics som sitt favoritpass.

– Aerobics fanns inte i min värld från början, men jag gillar utmaningar och bestämde mig för att prova. Jag vet inte hur jag ser ut, men jag har roligt.

FÖR BENGTERIC har det inte varit svårt att hålla igång träningen. För att sporra sig själv ser han till att räkna antalet pass. Målet är att varje år träna minst 160 pass.

– Jag tog tre pass i veckan gånger antalet veckor om året och fick det till 160. Jag gör ett streck i kalendern efter varje pass. Ibland händer det att jag måste spurta i slutet av året.

För att hålla igång menar Bengteric också att man måste hitta en träningsform som man trivs med.

– Jag tycker att det är kul. Och allt går ju så lätt nu, jag har inga bekymmer med ryggen längre, menar Bengteric. ●

KAJSA THORP BACKLUND, TEXT
TUFVE REMON, FOTO

FÖRNUFTIG. Bengteric Lundberg gillar inte att stressa till träningen. "Jag har sträckt mig två gånger och båda gångerna var jag sen in på passet, så det gör jag inte om", berättar han.



Namn: Bengteric Lundberg
Ålder: 53 år
Bor: Medväga, Borlänge.
Familj: Frun Elisabeth och de vuxna barnen Magdalena och Oskar.
Yrke: Förvaltare av datasystem på Trafikverket.
Intressen: Jympa, husrenovering, skidåkning och cykling.
Favoritträning: Aerobics.

Höstens nya ledare och instruktörer



Namn: Therese Haglund.
Ålder: 26 år.
Leder: Familjejympa lördagar 10.00 och Jympa/medel fredagar 07.00.

Gör: Arbetar med ett projekt på Rädda Barnen. När jag inte jobbar eller tränar så försöker jag hinna med att lära mig teckenspråk.
Favoritmuskel: Triceps
Tränar: Gymmar och sen blir det en del jympa.

Träningsstips: Våga utmana dig själv och var inte rädd för att prova något nytt. Men framför allt är det viktigt att hitta en träningsform som är rolig, annars tror jag inte att det håller i längden. En träningspartner kan också vara bra att ha.

Det här visste du inte om mig: Jag ÄLSKAR glass! Jag är en äkta glassoman, ett Bigpack är ingen match.

VILL DU OCKSÅ BLI LEDARE PÅ FRISKIS&SVETTIS?

→ Alla F&S ledare och instruktörer går en grundutbildning i två steg (Steg 1 är fyra dagar och Steg 2 är fem dagar) som Friskis&Svettis Riks ordnar. Efter grundutbildningen finns även olika påbyggnadskurser för att vidareutbilda/inspirera ledarna och instruktörerna.
→ I grundutbildningen ingår anatomi, fysiologi, träningslära, passuppbyggnad och ledarskap. Du får allt som du behöver ha kunskap i för att leda pass eller instruera på gymmet. Efter Steg 1 ska du göra



Namn: Tina Törnquist.
Ålder: 35 år.
Leder: Spin/medel måndagar 16.45.

Gör: Arbetar med Miljöledning och uppföljning på Trafikverket i Borlänge. Leder MTB-turer för Friluftsrådet i Falun. Jobbar för att få en trädgård istället för en leråker utanför vårt hus i Falun.

Favoritmuskel: Musculus quadriceps – Lårets framsida och Myocardium – Hjärtmuskeln.

Tränar: Spinning och jympa. MTB, löptränar samt åker alpint.

Träningsstips: I all konditionsträning är regelbundenheten nyckeln. Ta hellre tre korta pass i veckan än en "genomkörare".

Det här visste du inte om mig: Jag är en äkta glassoman, ett Bigpack är ingen match. Prioritera din vardagsmotion, den ger mer än du tror.
Det här visste du inte om mig: Har inga direkta lik i garderoben, tror jag ...



Namn: Sandra Söderman.
Ålder: 30 år.
Leder: Har grundinstruktioner på gymmet.

Gör: Jobbar som Underköterska och Hudterapeut. Till hösten som Hudterapeut på DocMorris apotek i Dalarna.

Favoritmuskel: Har många, men om jag får välja två så är det bröst och biceps

Tränar: Kondition och gym, men kommer även att varva med kettlebell och spinning i höst. Jag tycker att det är roligt att kombinera olika träningspass.

Träningsstips: Har du inte möjlighet att träna på gym eller på pass, köp en fitnessboll. Med den kan man göra många bra övningar för hela kroppen.

Det här visste du inte om mig: Att jag är en mycket envis person.



Namn: Frida Prästings.
Ålder: 27 år.
Leder: Spin/medel tisdagar 18.00.

Gör: Jobbar som mekanisk konstruktör och designer. Mycket fix och trix med huset.

Favoritmuskel: Bålen, utan den är det svårt att göra något alls.

Tränar: Spinning såklart! Springa, core, skivstång, skidor och lite annat efter säsong. Dans afro är också riktigt härligt!

Träningsstips: Ta trapporna när du kan, jogga till jobbet eller ta cykeln om det passar bättre.

Det här visste du inte om mig: Har en stor passion för att sy, gärna vackra klänningar.

NYA LEDARE FRÅN ANDRA F&S-FÖRENINGAR IDA FRÅN ÖREBRO, LEDER DANS, FREDAGAR 18.00 CARINA FRÅN FALUN, LEDER SPIN/BAS, TORSDAGAR 17.45

Målet är nått!

I november förra året startade Tufve Remons resa mot att bli spinningledare. Nu är han färdig. Men hög feber satte först stopp för planerna.

Efter audition, kurs, skriftligt prov och kurs igen var det dags för Tufve Remons examen, diplomeringen. Dagen innan diplomeringspasset fick dock Tufve hög feber, vilket resulterade i att diplomeringen ställdes in. Några veckor senare fick han dock en ny chans.

– Jag var inte så nervös, mest spänd och jag undrade om jag hade förstått allt rätt, förklarar Tufve som klarade provet och nu är färdig ledare.

– Det gick bra. Jag blev godkänd och fick en del konstruktiv kritik som gav mig mycket.

Redan två dagar efter diplomeringen ledde Tufve sitt första pass.

– Att utbilda sig har varit en rolig resa. Jag är arg på mig själv att jag inte har gjort det tidigare, förklarar Tufve som nu ska leda baspass på spinningen. ●



ETT GYM ATT MÅ BRA I

Vill du veta mer om vad de olika instruktionerna innebär? Läs mer på sid 7 eller på hemsidan.

TRYGGT. Patrik Deiwall är en av alla välutbildade gyminstruktörer som kan hjälpa dig i gymmet.

På Friskis&Svettis gym har du stor valfrihet och ingen press på att hålla dig till ett bestämt program. Välkommen in!

På Friskis&Svettis gym ska du trivas, lära dig mer och få ut så mycket rolig och effektiv träning som möjligt.

Fast det är inte självklart att du sitter i en maskin eller ligger på en bänk och lyfter skivstång, trots att du är på gymmet. Du kan träna kondition på våra konditionsmaskiner och med fria vikter, balansbollar och kettlebells får du rejäl träning för hela kroppen.

INOM GYMTRÄNINGEN har det idag hänt massor. Det var förr mycket prat om stora muskler med tunga vikter men idag handlar det även om att se en helhet i kroppen. Träning i gym är idag träning för olika åldrar, för nybörjaren och för dig som vill träna specifikt och avancerat.

För många är det svårt att komma igång med gymträning, att veta hur och vad du ska göra. Det bästa sättet om du är nybörjare på gymmet eller vill utveckla din träning är att boka någon av våra gyminstruktörer. Det finns idag flera olika typer av instruktioner som du kan välja mellan.

Att komplettera gymträning med jympa, övrig gruppträning, spinning och uteverksamhet gör träningen varierad och skonsam. En träning som kan ge dig en kropp som fungerar bra i din vardag och en träning som förhoppningsvis känns riktigt kul. Så kul att det är svårt att låta bli att röra på dig. ●

ATT TÄNKA PÅ

- Ha rena kläder. Det uppskattas av andra som tränar bredvid dig. På gymmet gäller inneskor.
- Värm upp max 10 minuter när det är kö vid uppvärmningsmaskinerna.
- Ställ tillbaka utrustning och fria vikter när du tränat färdigt med dem.
- Torka av maskinerna efter dig, papper och rengöringsspray finns i gymmet.
- Ställ gärna din väska i väskhyllorna, eller använd de låsbara skåpen i lokalerna.
- Ibland måste du vara flexibel och lämna din maskin en liten stund på grund av att en instruktion ska ske vid just din maskin. I vissa fall behövs utrymme för t ex Kettlebellinstruktioner.
- Dopning – nej tack! Vi tar starkt avstånd från doping. Slumpvisa kontroller förekommer.

TEXT: MAGGAN LÖWEGREN FOTO: TUFVE REMON



Cirkelfys. Plats: I jymphallen Skomakargatan lördagar 15.45 samt på SSAB, östra porten måndagar 19.00. **NYHET: CIRKELFYS PÅ SSAB, START 29/8**

Cirkelfyspassen ingår i gym, jympa och allkortet.

TIPS

- Värm upp i 7-10 minuter.
- Vila ca 1-2 minuter mellan varje set.
- Öka belastningen efter hand, ej antalet repetitioner.
- Avsluta med cirka 10 minuters nedvarning och stretch.
- Låt musklerna vila i 48 timmar innan du tränar samma muskelgrupp igen.
- Kom ihåg att byta program efter 6-8 veckor, då är det dags att ge kroppen nya utmaningar.
- Fråga våra gyminstruktörer om du undrar över något och boka gärna en instruktion för att få ett program som passar just dig.



HIT. Ett pass med högintensiv träning rakt igenom. Passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. **Söndagar 14.30**

LÖRDAG 27 AUGUSTI HAR VI STÄNGT PÅ GRUND AV FUNKTIONÄRS-UTBILDNING

F&S PÅ PEACE&LOVE



HETT. Regina Möller fick camparna på musikfestivalen att komma loss på ett Dans fuego-pass. Hon kommer under hösten att arbeta utomlands vilket innebär att Dans fuego inte finns på schemat under denna period. Men håll ut, passet kommer tillbaka i januari!

NYANSTÄLLD

Fler och fler vill träna på gymmet. Våra lokaler är för små och vi behöver utveckla gymverksamheten. Snart hoppas vi kunna bygga ut och få ett större gym. Ett annat led i att utveckla gymmet är att anställa en gym- och lokalansvarig. En person som kan hålla ordning på maskiner, vikter, våra lokaler, planera gymverksamheten och tillsammans med den ideella gymgruppen fortsätta få fler att vilja träna på gymmet. En person som finns på gymmet för dig, dagtid och ibland kvällstid. Det är därför glädjande att få presentera vår nya gym- och lokalansvarige som började sin anställning 1 augusti.

GYM- OCH LOKALANSVARIG



Namn: Björn Sjöberg, 28 år.
Or: Falun.
Beskriv dig själv med tre ord: Målmedveten, glädjespridare och ödmjuk.
Utmaning inför nya jobbet: Vill komma in med lite nytt blod, kanske lite nya idéer och möjligheter.
Tränar: Styrketräning, fotboll, springer och går gärna ut med hunden.
Möte med Friskis&Svettis: I mitt jobb som idrottslärare har jag varit med elever och tränat på Friskis&Svettis Falun så jag har lite koll på vad Friskis&Svettis står för.
Träningstips: Träna gärna tillsammans med någon. Gillar själv att träna på morgonen, då är man klar sen.
Det här visste vi inte om dig: Jag har spelat fotboll i Kurdistan.
 Har du flera frågor? Titta gärna in på gymmet och fråga honom själv.

BYGGGE PÅGÅR

Vi hade hoppats att vi skulle ha kommit igång med den stora ombyggnationen av våra lokaler redan i augusti. En ombyggnation där vi skapar ett större gym, fler jympalokaler, ny fräsch spinninglokal, fler omklädningsrum och fler personalutrymmen. Nu går det inte alltid som planerat och byggstarten är försenad.

Projektledaren Per-Inge Mill svarar på frågor kring förseningen av bygget.



Varför kommer vi inte igång med bygget som planerat?

– Vi har inte lyckats få någon entreprenör att ställa upp på att bygga enligt den tidplan som vi tänkt oss och till den kostnad vi kan acceptera. Därför har vi helt enkelt avbrutit upphandlingen. Jag tror att vi kom ut med förfrågan för sent. Entreprenörerna var stressade av andra förfrågningar som var ute samtidigt och de hade svårt att få fram resurser för att göra de upphandlingar och projekteringar som krävdes före semestrarna. Efter att abuden kommit in har vi frågat entreprenörerna hur de har tänkt, vad de ser för problem och vad som gör att de inte kan bygga till den kostnad som vi anser är rimlig. Det har fått oss att inse att vi borde tänka om både när det gäller tidplan och organisation och när det gäller utformning av lokalerna.

Vad händer nu?

– Efter semestrarna kommer vi att tillsammans med vår arkitekt och vår kalkylkonsult diskutera igenom projektet och testa några av idéerna som kommit fram under upphandlingen. Målet är att med viss omarbeting och lite andra idéer om upphandling och byggande komma fram till en lösning som både klarar kostnaden och uppfyller de förväntningar som ni i Friskis&Svettis Borlänge har på lokalerna. De ska passa för er ökade verksamhet och ni ska ha en rimlig hyra. En ny förfrågan kommer sedan att skickas ut. Jag kan inte svara på när exakt vi kommer igång att bygga. Tidplanen måste vi arbeta fram tillsammans med er på Friskis&Svettis. ●

TEXT: MAGGAN LÖWEGREN FOTO: TUFVE REMON

TEXT: KAJSA THORP BACKLUND FOTO: BRITTA REMON



NYBAKAD. Tufve är nu färdig spinningledare. Han förbannar sig själv för att han inte utbildade sig tidigare.

Jympa och övrig gruppträning **29 augusti – 18 oktober** Med reservation för eventuella ändringar.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
				07.00 Medel 45 min Helena/Therese		
	09.00 Senior Evy/Barbro	08.30 Bas Carina	10.00 Station/senior Anki	09.00 Senior Anki	10.00 Familjeympa 40 min 2-6 år Mia/Therese	
11.30 Medel 45 min Lotta/Stefan		11.30 Core 45 min Maggan L		11.30 Medel 45 min Anette	11.00 Medel barntillätet Helena **	
					14.30 Tempass START 1/10	14.30 HIT 60 min Maria E
16.00 Bas Maggan K	16.00 Medel Michelle	16.00 Styrka/medel Lotta	16.00 Medel Micke	16.00 Intensiv Frida	15.45 Cirkelfys 60 min Maria E	16.00 Bas Maria K
17.00 Medel Petra	17.00 Bas Maggan L	17.00 Medel Stina H	17.00 Aerobics Emma	17.00 Styrka/bas Jennifer		17.00 Medel Stefan
18.00 Styrka/medel Jens	18.00 Medel Anette	18.00 Styrka/bas t o m v. 39 Station/bas från v. 40 Jennifer	18.00 Medel Marie	18.00 Danspass Ida		18.00 Station/ medel, 70 min Jonas (max 120 st)
19.00 Medel Rune	19.00 Core Linda	19.00 Step Carola (max 80 st)	19.00 Bas Evy			19.15 Puls/medel Emma
20.00 Dans afro Anna	20.00 Skivstång Intervall 75 min Lisa *	20.00 Medel Jessica	20.00 Skivstång 60 min Stina K *			

* Bokningsbara pass, 70 platser PASSEN ÄR 55 MINUTER OM INGET ANNAT ANGES
** Här jympar du tillsammans med ditt/dina barn i åldern 7-13 år. Barnen får träna gratis. Här får barnen hänga med på "vuxenjympa".

Cirkelfys även
måndagar 19.00 på
SSAB, ingång Östra
porten

Spinning **29 augusti – 18 oktober**

* Alla spinningpass är bokningsbara

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.30 Spin puls Erik		16.00 Bas Hanna	11.30 Bas Tufve	11.30 Medel Olika ledare	10.30 Mixpass Olika ledare START 1/10	
16.45 Medel Tina	16.45 Medel Lasse	17.15 Spin puls distans Conny	16.30 Spin puls intervall Sussi	15.45 Medel 75 min Jens		17.15 Spin puls Åsa START 2/10
18.00 Bas Lars L	18.00 Medel Frida	18.30 Medel 75 min Eva	17.45 Bas Carina	17.15 Spin puls Olika ledare		18.30 Mixpass Olika ledare
19.15 Medel 75 min Lars K	19.15 Bas Anki	20.00 Medel Janne	19.00 Medel Pierre			

Mixpass= Olika pass
och ledare varje vecka.
Se på hemsidan vem och
vad det blir för pass.

Gym **29 augusti – 18 oktober**

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00–21.00	07.00–21.15	07.00–21.00	07.00–21.00	07.00–19.00	10.00–17.00	11.00–20.15

Träna ute Mellsta **t o m 29 september**

MÅNDAG	ONSDAG	TORSDAG
18.30 Stav/bas (cirka 60 min) Jenny, Marie	18.30 Stjärnan (cirka 75 min) Christina, Karin	18.30 Jogg/medel (cirka 60-75 min) Kristina
18.30 Cross/medel (cirka 75 min) Paula, Johan		

PRISER VUXEN OCH (UNGDOM/STUDERANDE/PENSIONÄR) (Ungdom t o m 20 år)

	Årskort	Terminkort	Månadskort	Engångsavgift
Allkort	2 500 (2 000)	1 500 (1 200)	Jympa 500	Jympa 60 (50)
Jympa	1 400 (1 100)	850 (650)	Spinning 600	Gym 80 (65)
Gym	2 000 (1 600)	1 200 (950)	Gym 700	Spinning 70 (50)
Spinning	1 400 (1 100)	850 (650)	Jympa/10-kort 550 (450)	
Senior (gäller på seniorpassen)		500	Spinning/10-kort 650 (550)	
Familjeympa (gäller på familjeympan)		100	Gym/10-kort 750 (600)	

Årskort gäller 12 månader från inköpsdag.
Höstterminkortet gäller t o m 31 december.
10-korten gäller 12 månader från inköpsdatum.
Delbetala: Läs på hemsidan eller fråga i receptionen om hur du kan delbetala ditt träningskort.

Träning på recept 600 kronor/6 mån

För dig som har någon typ av recept/remiss på fysisk aktivitet. Detta kort gäller i gymmet vardagar fram till 15.30 samt på Jympa/bas måndagar 16.00 och Jympa/bas onsdagar 08.30.

SCHEMA

BRA ATT KÄNNA TILL

- Friskis&Svettis är en ideell förening.
- Träningskortet är personligt.
- Träningskortet gäller på Friskis&Svettis Borlänge träningspass och gym.
- Köpt träningskort återlöses ej.
- Förlost träningskort ersätts mot en kostnad av 50 kr.
- Som medlem är du under träning försäkrad i försäkringsbolaget if.
- IF Friskis&Svettis Borlänge är delaktig i Riksidrottsförbundets antidopingarbete och tar avstånd från all doping. Slumpvisa kontroller förekommer och den som gör sig skyldig stängs av från träning hos oss.

- För personliga tillhörigheter som t ex värdesaker, skor och kläder ansvaras ej.
- För köp av kort med ungdoms-, pensionärs- och studeranderabatt gäller att du kan uppvisa giltigt legitimation och studerandeintyg.
- Ändringar i schema kan förekomma.
- Vi behöver ditt samtycke för att databehandla dina personuppgifter. De används för att administrera ditt medlemskap. När du köper ett träningskort samtycker du till att vi får behandla personuppgifterna.
- Ytterskor ute - inneskor inne! Ställ dina ytterskor på skohyllorna. Vill du läsa in dina skor, ta dem i handen när du går in i omklädningsrummet.

Boka pass via internet!

Bokningsbara pass. För bokning av pass: gå in på www.friskissvettis.se/borlange och följ instruktionerna. Du kan boka åt dig själv, 3 dagar framåt och du kan ha 5 pass bokade. För att behålla din plats måste du registrera dig i receptionen senast 10 minuter före passets början. Kommer du senare kan någon som väntar få din plats.

LÖRDAG 27 AUGUSTI HAR VI STÄNGT PÅ GRUND AV FUNKTIONÄRS-UTBILDNING

UTBUD

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

BAS Passar dig som vill ha en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Träningen är lagom tuff och enkel för att passa de flesta.

MEDEL Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Medel har tuffare tempo men med mycket variation. Tyngre övningar varvas med lättare, och hopp varvas med hoppfria steg.

INTENSIV Intensiv är för dig som har bra kondition, starka muskler och gillar att träna med hög belastning. Styrketräningen är klart tuffare med riktigt tunga och krävande övningar.

PULS Ett jympapass för dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaningar. Vi hänger på musikens driv med roliga steg, ös och puls-höjande övningar i ett längre konditionsavsnitt.

STYRKA Ett "rakt!" jympapass med power, där ger vi också ger styrketräningen mer tid än i den klassiska jympan. Styrkan är av funktionell karaktär och vi tränar med kroppen som redskap. Finns på bas- och medelnivå.

STATION Jympa för dig som gillar rak, enkel och styrkeinriktad träning. Med träningen i stationer blir den också peppande och omväxlande! I stationerna kan redskap som brädor, hantlar och gummiband förekomma. Finns på bas-, medel- och seniornivå.

SENIOR Viktig och kul träning anpassad till dig som är äldre. Du tränar allsidigt till inspirerande musik och bygger både styrka och kondition.

BARNTILLÄTET Pass öppet för familjen. Ett vanligt medelpass där den som är 7-13 år jympar gratis med vuxen. Du kan även träna på detta pass utan barn.

FAMILJEJYMPA Glädje, musik och lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans. Ålder 2-6 år.

AEROBICS Stegkombinationer med dansig känsla.

DANS Showa loss med steg och dansstilar. **DANS AFRO** Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

STEP Stegkombinationer med danskänsla på step-up bräda.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet. Träna och utmana dig själv i styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

YOGA Friskis&Svettis yoga bygger på den klassiska Hahta-yogans grunder och är vår egen yogaform. Ej schemalagd, kan förekomma som tempass.

SKIVSTÅNG Gillar du sportig, rak och ösig styrketräning, då är Skivstångspasset något för dig. Träningen är enkel och effektiv med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv.

SKIVSTÅNGINTERVALL Effektiv styrka och tuff kondition. Ett Skivstångspass med cirka 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla men rejält jobbiga, om du vill.

CIRKELFYS Funktionell, sportig träning i stationer. Karaktären är fysträning, modellen är träning vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Effekten förstärks med hjälp av redskap, som exempelvis skivstånger, brädor, vikter, Bosu, Kettelbells. Du tränar styrka, balans, rörlighet, koordination och kondition på ett tufft, sportigt och roligt sätt.

HIT Pass med hög intensitet som passar dig som är tränad, van att jobba med redskap och gillar att utmana dina gränser. Alla dina fysiska kvaliteter utmanas, med betoning på uthållighet inom styrka och kondition, spänst, explosivitet och snabbhet.

SPINNING

I Spinning har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Riktigt tufft eller lättamt och mindre svettigt. Spinning finns på flera nivåer. Gemensamt är att ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar. Du bestämmer belastningen/motståndet själv.

SPIN/BAS Effektiv, skön konditionsträning på basnivå. Passar dig som trivs med en lite mjukare ansträngningsnivå, eller dig som är van att röra dig, men är ny på spinning.

SPIN/MEDEL Högre tempo och mer driv. Passar dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv lite.

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.

SPIN PULS DISTANS Här strävar du efter en "steady state-känsla". Träningen är enkel att hänga med på, du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow.

SPIN PULS INTERVALL Här utmanar du din kondition och tränar på en tuff nivå. Passet vänder sig till dig som är rejält konditionstränad och som har koll på din spinträning.

friskissvettis.se/borlange

Borlänge



ÅLDERS-GRÄNSER

→ Åldersgräns på Cirkelfys och skivstångspassen är det är du fyller 16 år.

→ Åldersgräns på spinning är det är du fyller 16 år eller i målsmans sällskap, förutsatt att du är 145 cm lång.

→ **UNG PÅ GYMMET** Åldersgräns på gymmet är det är du fyller 16 år. Tränar du tillsammans med vuxen får du vara 13-15 år och ni ska ha fått en instruktion tillsammans. Och att ni alltid tränar tillsammans.

MEDLEMS-FÖRMÅNER

→ Nordsjö Ide & Design - 20 % på Nordsjö färg, 15 % på lagerförda tapeter, penslar och verktyg.

→ Cykelcentrum - 10 % rabatt på kläder, skor och utrustning som tillhör Friskis&Svettis spinning verksamhet.

GYM

Träning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

GYMINSTRUKTIONER För att din träning ska bli effektiv och säker har vi utbildade gyminstruktörer. Boka din gyminstruktion på hemsidan: www.friskissvettis.se/borlange. För att boka på nätet måste du ha ett giltigt träningskort på gymmet. Du kan även som förut boka via receptionen.

GRUNDINSTRUKTION Vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram med maskiner och vikter som passar dig och dina mål med träningen.

FORTSÄTTNING Är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har kanske kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill nu träna 1-3 gånger i veckan med bra effekt. Efter intervju föreslår instruktören ett träningsupplägg med övningar som ni går igenom tillsammans. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

AVANCERAD INSTRUKTION Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bälstabilitet, funktionell styrka och rörlighet eller styrketräning med fria vikter, ett splittat program eller andra specifika önskemål.

TRÄNANDE INSTRUKTÖR Du kanske träffar på våra instruktörer när de tränar. De kan då ha en tröja där det står TRÄNANDE INSTRUKTÖR. Passa då gärna på att ställa frågor.

TRÄNA UTE

STAV/BAS Träna ute med stavar.

CROSS/MEDEL Varierad konditions- och styrketräning.

CROSS/STJÄRNAN Ett crosspass där stavgångare och joggare tränar tillsammans i slingor.

JOGG/MEDEL En klassiker inom konditionsträning.



FOLKETS RÖST

Vilka är de på kontoret egentligen?

Friskis&Svettis är en ideell förening och har 175 ideella funktionärer som är engagerade på sin fria tid. Föreningen har idag 5 300 medlemmar och för att få den stora verksamheten att fungera med egna lokaler och för att vi ska kunna fortsätta växa och få fler att börja röra på sig har vi några anställda medarbetare. Möt dem här.



EWA LARSSON

Gör: Receptionsansvarig, arbetar 80%.

Tre ord om dig själv: Glad, social, omtänksam.

Tränar: Gym, jympa, golf, spinning, joggar och promenerar.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag är utbildad florist.



LENA PELEBACK

Gör: Städar, arbetar 50 %.

Tre ord om dig själv: Snäll, omtänksam, eftertänksam.

Tränar: Spinning, utecykling, lite jympa och ibland gym.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag är hästkogig, har haft egen häst.



EVA DALBERG

Gör: Receptionen, timanställd.

Tre ord om dig själv: Pigg, glad, lever i nuet.

Tränar: Allt som är möjligt för dagen, kroppen bestämmer.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag åkt Lamborghini till Belgien.



KAROLINA ALTZAR

Gör: Administration, reception, arbetar 80 %.

Tre ord om dig själv: Positiv, effektiv, energisk.

Tränar: Rör mig jämt, gillar all Friskisträning och att vara ute.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag är född i Afrika och att jag har orange bälte i judo.



ÅSA HØJER

Gör: Städar, cirka 10-20 timmar per vecka.

Tre ord om dig själv: Tokig, glad, social.

Tränar: Spinning, utecykling, skivstång, gym, promenerar.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag är höjdrädd, att jag skjuter luftpistol.



MAGGAN LÖWEGREN

Gör: Verksamhetschef, arbetar 100%.

Tre ord om dig själv: Glad, inspirerande, planerare.

Tränar: Det mesta, har svårt att låta bli. Det blir en del jympa eftersom jag leder jympa ideellt, men jag gillar även att röra mig ute.

Det här vet vi nog inte om dig: Att jag stickat massor av tröjor och sytt en hel del kläder.

SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

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

Medlemstidningen 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 BORLÄNGE

bildades 1993 och har i dag 5 300 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Borlänge har 175 ledare, instruktörer, värdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!

BJÖRN SJÖBERG jobbar också på kontoret. Läs om honom på sidan 5.

NY UTE-LEDARE



Namn: Johan Eriksson, 26 år.

Leder: Cross/medel på måndagar.

Gör: Arbetar med test och kvalitet inom IT

Favoritmuskel: Lår

Tränar: Löpning, Intensivjympa och Cross.

Träningstips: Gör träning till en naturlig del i vardagen. Boka in en tid i veckan och prioritera inte bort den.

Det här visste du inte om mig: Har en förmåga att minnas musik och är därför en hejare på musikfrågesporter.

TESTA NÅGOT NYTT!

Under sex torsdagar kör vi några olika introduktionspass i Uteträning för dig som ännu inte hittat ut.

Start från Friskis&Svettis lokal på Skomakargatan klockan 18.30. Passen pågår i cirka 60 minuter.

1/9 – Stavgång

8/9 – Stavgång

15/9 – Jogg

22/9 – Jogg

29/9 – Cross/Stjärnan

6/10 – Cross/Stjärnan

