

Eskilstuna



KOM OCH PROVA
CORE START, START
SPINNING, CIRKEL-
GYM 40 ELLER
DANS SENIOR.
ANVÄND KUPONGEN
PÅ SIDAN 8.



Höstens nyheter

Fem nya, heta träningsformer

Svängiga moves, rörlighet, hetta eller tuff kondition på träningsgolvet? Det finns något för alla bland nyheterna. En av dem är Flex. **SID 2**

Nya styrelsen

Vem går igång på uniformer?

F&S har naturligtvis en tränande styrelse. Passa på att fråga om föreningens framtid mellan armhävningarna. Och kanske lite annat också. **SID 4**

FLEXA TILL DIG.
Pernilla Sjöberg leder Intervall-Flex, en av höstens träningsnyheter. – Du ska gilla att ta i och det är bra om du är rustad för intensiv träning.

VÄLKOMMEN

Sensommar – förhöst!

Ja, vad kallar vi egentligen den årstid som vi har just nu? Den årstid då dagarna blir kortare, kvällarna mörkare och morgnarna fulla med dagg.

Sensommar eller förhöst. Smaka lite på orden!

Jag väljer helt klart sensommar, det ordet tilltalar mig och får mig att associera till turer med båten på kvällen då skymningen kommer, vattnet blir mörkblått och en svag ljummen vind leker med akterflaggan, mixande och fixande med musik till mina träningspass och kräftfester i skenet från ljuslyktor.

Jag har en riktigt skön och härlig utmaning som jag ska bjuda mig själv på nu under sensommaren. Jag ska bjuda mig själv på alla våra fem träningsnyheter som vi har på höstens schema. Jag är SÅ nyfiken på att testa!

DU HÅLLER JUST nu något unikt i din hand – Friskispressen! En tidning som skiljer sig från tidigare nummer! Ja, den är fortfarande Sveriges största träningsblad. Ja, den är fortfarande lika bra och läsvärd. Ja, den kommer fortfarande sex gånger om året och ja, den innehåller fortfarande spännande artiklar, tester och tips. Men den är på ett sätt helt unik och ny. Den har åtta sidor med fokus bara på din egen Friskis&Svettis-förening i Eskilstuna.

Jag vill ha din hjälp med att sprida tidningen, gödsla friskt med den på jobbet, skolan, dagis, grannar och i din närhet.

VI VET ATT 7,6 % av Eskilstunas invånare tränar med oss och vi vill gärna bjuda in fler. Vi vet att alla mår bra av träning och vi vet också att det kan finnas några trösklar att komma över innan träningen blir just så lustfylld och härlig som du och jag redan har upptäckt.

Använd kupongen på sista sidan, bjud din kompis på lite träning, häng med och inspirera, visa gymmet, spinningen och salarna, omklädningsrummen och berätta om vilka kläder och skor som funkar för det är de vanligaste frågorna vi får i receptionen.

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN till en ny, fräsch och spännande säsong med träning, utmaningar och lust. ●

GERD RUNSTEN, verksamhetschef
gerd@eskilstuna.friskissvettis.se

NYA TRÄNINGSFORMER!



VI UTMANAR DIG

BEREDDA. Annelie Lif, Pia Roos, Monica Jonsson, Mervi Nyqvist och Pernilla Sjöberg vill få dig att svettas och gilla läget på träningsgolvet i höst. Antar du utmaningen?

Svängiga moves, rörlighet, hetta eller tuff kondition på träningsgolvet? Det finns något för alla bland nyheterna. En av höstens nya träningsformer är Flex.

Det spelar ingen roll hur stark och vältränad du är, om du inte har rörligheten får du inte ut fullt av din styrka och kondition. Löpsteget blir inte maximalt om du är stram i hamstrings. Din armstyrka du bygger i gymmet begränsas om du är stel i axlarna.

– Flex är ett pass som tränar och

FLEX



Namn: Pia Roos.
Gör på F&S: Leder medeljympan och Flex. Är även ledaruppföljare.
Favoritträningsform: Medeljympan – gillar dynamiken i gruppen.
Pias träningstips: Lite är bättre än ingenting. Börja i liten skala och öka succesivt. Och se till att det är lustfyllt!

utmanar din funktionella rörlighet, säger Pia Roos som är en av ledarna på F&S Eskilstuna som kör Flex i höst.

DET HANDLAR OM att ta ut rörelseomfånget och jobba aktivt i ytterlägen. Det är fysiskt krävande trots att passet inte har någon konditionsdel. Vill man även ha flåset kan man gå på IntervallFlex, en av de andra träningsnyheterna.
– På Flexpasset får du tid att träna rörligheten med kontroll, balans och stabilitet. Man jobbar aktivt, hela passet igenom.

Flex är ett bra komplement till alla typer av träning. Om man vill utveckla sin rörlighet är Flex perfekt.

– Man bör ha träningsvana och det är bra om man känner sin egen kropp, säger Pia som rekommenderar vanliga jympakläder men gärna barfota när du testar nya passet Flex. ●

LOTTA WESTBERG, TEXT
TOMAS PETTERSSON, FOTO

DANS FUEGO



Mervi Nyqvist
– Gillar du dans och latinska rytmer så är Dans fuego som klippt och skuret för dig! Du får ett ösigt och lekfullt danspass kryddat med känsla, eld och passion! Du gör passet till ditt eget med precis så mycket "hetta" i dina rörelser som du själv vill! Kom och ha kul helt enkelt! Jag lovar att du blir rejält svettigt på köpet.

VI HAR TESTAT:



Catarina Norenus testade Dans fuego och IntervallFlex. – Upplägget med ordentligt pulshöjande övningar var bra. Rörlighetsdelen gillade jag också. Det var rejält svettigt och samtidigt fick jag en skön känsla när jag kände att jag blev rörligare och smidigare. Dans fuego var lite för likt det vanliga danspasset men jag ska ge det en ny chans eftersom jag verkligen gillar att skaka rumpa!

INTERVALLFLEX



Annelie Lif
– I första halvan tränar du kondition och styrka i ett intervallupplägg. Du växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition i 30-45 sekunders intervaller. Under den andra hälften tränar du din funktionella rörlighet och sträcker ut de muskler du använt tidigare i passet.

DANS SENIOR



Ulla Mattsson
– Dans senior är en behändig och BASig form av dans som passar många i olika åldrar.



Håkan Östling har testat Flex. – Det var nyttigt att gå igenom hela kroppen. Jag kommer fortsätta med Flex för att få mer variation i min träning. Det är kul att testa nya pass.



Lena Jannering har testat Flex. – Ett bra komplement till jympan och Cirkelfyspassen. Vill testa IntervallFlex också. Med åldern är det viktigt för mig att bibehålla hela kroppens funktioner.

HÖSTENS NYHETER

→ **Flex** Funktionell rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. 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.

→ **IntervallFlex** Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften tränar du din rörlighet. Intervaldelen har högtintensiv karaktär och växlar hela tiden mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du trötat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

→ **Dans fuego** Inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Lekfullt, fritt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba.

→ **Dans senior** För dans och sköna rörelser finns ingen åldersgräns – varken uppåt eller neråt – alla är välkomna på detta pass. Disco, jazz, schlager, latino, rock, swing. Rörelserna är enkla, bara härla, släppa loss och ha kul!

→ **Core start** För dig som vill börja träna. Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.



CONNY HELLBERG,
MISTER FRISKIS&SVETTIS

I HUVUDET PÅ EN STAMMIS

Namn: Conny Hellberg
Ålder: 59 år.
Yrke: HR-konsult på Pfizer.
Tränar: Flera gånger i veckan. Jympar, cyklar, promenerar.
Gillar: Min fru, vi har jättekul ihop.
Hemlig talang: Duktig på att laga mat. Jag vill bli "mattant" i en skolbespisning när jag blir stor. De skulle behöva lite bättre mat i skolan.
Favoritmuskel: Skrattmuskeln.

TROGEN. Conny har medlemsnummer 108 och har varit med i Friskis&Svettis Eskilstuna sedan 1985.

Pirrigt varje gång

Ditt första möte med Friskis&Svettis

– Friskis&Svettis hade startat i en badmintonhall och det gick rykten på stan om en speciell träning där man gjorde rörelser till musik. Jympan – jag tyckte det lät så häftigt. Redan vid de första takterna blev jag knottig på hela kroppen. Jag blev helt hängiven på en gång. Och det är lika kul nu som då. Efter 26 år är det fortfarande pirrigt att komma hit. Har jag haft en jobbig dag är det så välgörande att träna och känna endorfinerna spruta. Träningen är min ventil för välbefinnande. Jag tror att den fysiska hälsan gör dig mentalt stark, därför rekommenderar jag gärna andra att röra på sig.

Varför är Friskis&Svettis speciellt?

– Friskis&Svettis är en bra och strukturerad organisation med ett engagemang som smittar av sig på alla funktionärer som i sin tur tar hand om och inspirerar oss motionärer. Jag är så imponerad av alla fantastiska värdar och välutbildade ledare som jobbar ideellt. Möten med människor är också viktiga. Friskis&Svettis utvidgar den sociala sfären. Jag lär mig något nytt varje gång jag är här.

Nästa år fyller Friskis&Svettis Eskilstuna 30 år. Du var med på 25-årsfesten.

– Jag var kvällens konferencier och klädd i smoking. Eftersom grabbarna i Chippendales inte kunde komma förbi kände jag mitt ansvar och började strippa inför den något förvånade publiken. Plagg efter plagg åkte av samtidigt som jag sjöng en småekvok sång. Till slut stod jag där iklädd endast svarta smokingstrumpor och en rödviträndig baddräkt. Det blev succé. ●

TRÄFFA F&S ESKILSTUNAS
NYA STYRELSE

Friskis&Svettis är en idrottsförening med en tränande styrelse. Passa på att fråga om föreningens framtid mellan armhävningarna. Och kanske lite annat också.

Friskis&Svettis är en idrottsförening där du som tränare är medlem. På årsmötet väljer du vilka som ska sitta i styrelsen och bestämma. Styrelsen träffas en gång i månaden men du ser dem oftare på träningsgolvet.

Passa på nästa gång du gör armhävningar eller spincykla bredvid en styrelseledamot att fråga om F&S Eskilstunas framtidsvision eller något annat du undrar över. Kom gärna med förslag hur föreningen kan bli bättre! ●

TOMAS PETTERSSON, FOTO



Namn: Rebecka Westerberg.
Ålder: 28 år.
Jobb: Ekonom
Gör i F&S: Kassör och ledamot i styrelsen.
Tränar: Spinning och gym.
I styrelsen sen: Mars 2010.
Hjärtefråga: Att alla ska hitta en träningsform som de trivs med.
Det visste du inte: Är uppväxt bland kobbar och skär i Roslagen. Är en hejare på att göra amerikanska pannkakor.



Namn: Eva Marklund.
Ålder: 52 år.
Jobb: Journalist.
Gör i F&S: Suppleant i styrelsen.
Tränar: Två gånger i veckan, höst, vinter och vår.
I styrelsen sen: 2011.
Hjärtefråga: Att få fler att träna på F&S och att det finns något som passar för alla.
Det visste du inte: Måste dyka från bryggan varje sommar för att inte bli en kärning.



Namn: AnnSofi Johansson.
Ålder: 41
Gör i F&S: Ordförande, gyminstruktör och blivande cirkelgymledare.
Jobb: Leg Biomedicinsk analytiker på Mälarsjukhuset.
Tränar: Gruppträning för att det är roligt och gym för att klara jobbet.
I styrelsen sen: Mitt 2:a år.
Hjärtefråga: Att få fler människor att ta ansvar för sin hälsa.
Det visste du inte: Fixa i trädgården är ren avslappning. Det spelar inte så stor roll vad man gör bara man gör det tillsammans.



Namn: Ulla Mattsson.
Ålder: 65 år, men 37 år i sinnet.
Jobb: Timanställd administratör på Eskilstuna kommun och nybliven pensionist.
Gör i F&S: Bas- och Dans Senior-ledare och deltar i styrelsearbetet.
I styrelsen sen: Fem år.
Hjärtefråga: Göra reklam för F&S så att fler soffliggare börjar träna.
Det visste du inte: Utsedd av länsstyrelsen att vara vigsselförrättare. Viger par helt gratis på egen önskad tid och plats.

”Våra värderingar ska hela tiden vara levande och genomlysbara verksamheten”

Vem går igång på uniformer?



HAFFA DEM. Styrelsen är till för medlemmarna och vill gärna ha kontakt.



Namn: Gunnar Arvidson.
Ålder: 70.
Jobb: Pensionär, tidigare inom IT-branschen.
Tränar: Gym två-tre gånger i veckan. Kompletterar med tennis och golf.
I styrelsen sen: April i år som suppleant.
Hjärtefråga: Mångfalden inom föreningen.
Det visste du inte: Förflutet som jazzmusiker. Spelade trummor i olika jazzband.



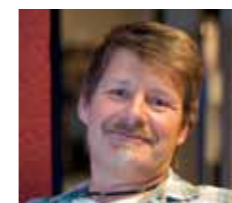
Namn: Leif Lundborg.
Ålder: 63 år.
Jobb: Bolagslantmätare på Kilenkryssset.
Gör i F&S: Styrelseledamot för tredje året.
Tränar: Jympa på Friskis och annars jogging, skidor, cykel allt efter årstiden.
Hjärtefråga: Att ordna nya lokaler åt föreningen.
Det visste du inte: Har gjort en Svensk Klassiker. Plockar svamp och bär.



Namn: Eva-Lena Plantin.
Ålder: 49 år.
Jobb: Operationssköterska på Mälarsjukhuset.
Gör i F&S: Vård, vårduppföljare och ledamot i styrelsen.
Tränar: Jympa och Cirkelgym. Ser fram emot höstens nya pass Flex, Flex intervall och Dans fuego.
I styrelsen sen: I tre år.
Hjärtefråga: Alla ska träna. Motivera dem som aldrig har tränat att börja.
Det visste du inte: Har en speciell passion för män i uniform, skor och väskor.



Namn: Jannica Öhrn.
Ålder: 37 år.
Jobb: Studerar miljövetenskap.
Gör i F&S: Styrelseledamot (sekreterare).
Tränar: Oftast i gymmet, men även ett och annat jympapass ibland.
I styrelsen sen: 2008.
Hjärtefråga: Att vi ska vara proffsiga och hela tiden sträva efter att bli bättre och bättre, samtidigt som våra värderingar hela tiden ska vara levande och genomlysbara verksamheten.
Det visste du inte: Blev hyllad i AIK efter att som målvakt ha genomfört ett hattrick i mitten av 80-talet, fick därefter en karriär som bollkalle på Råsunda (om än en kort sådan).



Namn: Uffe Lindstrand
Ålder: 52
Jobb: Miljöchef i Eskilstuna kommun
Gör i F&S: Vice ordförande och mekaniker i gymmet.
Tränar: På gymmet (om än allt för sällan)
I styrelsen sen: 2009
Hjärtefråga: Jag älskar miljön i gymmet, föredrar individuell träning och brinner för miljöfrågor.
Det visste du inte: OK, jag erkänner – jag är såld på ”på spåret”. Jag är beroende av nyheter och gillar vetenskapliga namn på växter.

FRISKIS&SVETTIS

- Sverige har 9 415 570 invånare. Nu är 5,23 % av dem medlemmar i Friskis&Svettis.
- Eskilstuna har 96 552 invånare. 7,6 % av dessa tränar med Friskis&Svettis Eskilstuna.
- Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening. Tack vare engagerade, ideellt arbetande funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.
- 1978 startades Friskis&Svettis i Stockholm av Johan Holmsäter.

Sätt fart på barnen med RÖRIS



Röris är ett lekfullt jympapass för skolbarn i ålder 6-9. Hittills har en halv miljon barn provat Röris och 25 000 lärare och annan skolpersonal genomgått Rörisutbildning. Under hösten erbjuder vi ett utbildningstillfälle. Inbjudan kommer att finnas på www.eskilstuna.friskissvettis.se

MEDLEMSHELG

→ VAR: Team Sportia Eskilstuna → NÄR: 9-11 september.

Under dessa kvällar får du som är medlem 20% rabatt på alla ordinarie priser och 10% rabatt på kampanjpriser. Gäller ej cyklar, träningsmoduler och reavaroer.



MEDLEMSFÖRMÅN

NYA LOKALER

Letandet efter nya lokaler för vår verksamhet har intensifierats. Ett par intressanta förslag finns att ta ställning till. Klart är att vi kommer att vara kvar i nuvarande lokal, FriskisHuset, till och med våren 2013. Vi återkommer med mer information framöver.



Nytt medelsystem

BRP heter det nya medlemsystemet. Hur det fungerar och hur du som medlem påverkas kan du läsa om på hemsidan www.eskilstuna.friskissvettis.se

Medlemsförmåner

Du vet väl att du har speciella medlemsförmåner när du är medlem i Friskis&Svettis. Vilka de är hittar du på hemsidan www.eskilstuna.friskissvettis.se

BARNPASSNING

Träna i lugn och ro och låt barnen ha buskul under tiden.

Tisdag 16.30-18.30
Onsdag 16.30-18.30
Lördag 10.30-12.30



FOTO: THOMAS CARLGEN, LOTTA WESTBERG

Jympa och övrig gruppträning = Blå Hallen = Gröna Hallen

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 Senior Annika S	12.00 Bas Ulla M Folket	10.30 Core mamma Anna G/Sofia F	10.00 Senior Claire L	12.00 Medel Katarina R/Karin L/Veronica P	10.00 Familj Johanna M	11.00 Medel Maud K ☺
12.00 Medel Karin L	12.00 Core Eija N B	12.00 Medel Anna E	11.30 Puls/medel Maria L/Sussie B	12.00 Dans senior Ulla M	10.15 Dans afro Monica B	15.00 Puls/medel Helena T
16.00 Core start Eija N ☺	16.15 Bas Karin Lu ☺	12.00 Cirkelfys Susanne S B	12.00 Bas Helena H Kuriren	13.15 Ki balans Tiina T B	11.00 Medel Katja S ☺	16.00 Medel Pernilla F
16.30 Dans afro Gerd R B	16.30 Puls/medel Sussie B	16.15 Styrka/medel Kattis S	16.15 Yoga Anna E B	16.00 Bas Eva K ☺	11.15 Skivstång B Marie A/Monica B	16.30 Dans Marielle G B
17.00 Medel Chatrine L ☺	17.15 Dans fuego Mervi N B	16.30 Medel Veronica P	16.45 Medel ☺ Katja S/Maud K	16.00 Skivstång 70 Monica J B		17.00 Bas Rullande ☺
17.30 CoreSpin Tina L B	17.30 Styrka/medel 70 Annelie L	17.15 Medel Victoria A	17.15 SkivstångSpin Marie A B	17.00 Puls/medel Maria L		17.30 Aerobics Marianne A B
18.00 Styrka/medel Maria E	18.15 Cirkelfys Sofia G B	17.30 Bas Ulla M ☺	17.45 Bas Lena L ☺	17.15 Box 1 85 Dean M B		18.00 Medel Pia R
18.15 Styrka/bas Johanna M ☺	18.30 IntervallFlex Pernilla S B	18.15 Dans Pernilla S B	18.00 Bräda Eija N B			18.30 Core Pernilla S B
19.00 Flex Pia R B	19.15 Medel Malin S	18.30 Flex Monica J B	18.45 Medel Andrea R			
19.15 Skivstång-intervall 70 Susanne S B		19.15 Medel Christina G ☺	19.00 IntervallFlex Annelie L B			
		19.30 Skivstång-intervall 70 Monica B	20.00 Medel KVICKSUND Katarina R ☺			18.00 Medel SKOGSTORP Karin L ☺

☺ = Barn tillåtet 8-12 år **B** = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se

Folket = Med Folketkort+medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset tisdagar kl 12.00 hela terminen. Under vecka 37 tränar du gratis på allt i mån av plats.

Kuriren = Med KurirenPLUS+ medlemskap i F&S kan du jympa på baspasset torsdagar kl 12.00 hela terminen. Under vecka 38 tränar du gratis på allt i mån av plats.

Spinning

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00 Medel Petra L B	17.15 Bas Jenny Ö B	07.00 Medel Rachael B B	12.00 Medel Gerd R B	07.00 Medel Maria N B	10.00 Medel Rullande B	17.30 Puls Vättern 70-120 Patrik T B
16.00 Medel Vuokko R B	18.15 Medel 70 Marie A B	16.00 Medel Domnika K B	16.00 Start Maria N ☺ (längd minst 150 cm)	15.15 Medel Veronica H B		
17.15 Puls/medel Marie P B	19.30 Pulsintervall Maria N B	17.00 Medel Maria G B	17.00 Medel Johan W B	16.30 Medel 70 Tina L B		
17.30 Core Spin Tina L B		18.00 Intensiv Claes G B	17.15 Skivstång Spin Marie A B			
19.10 Bas Johan W B		19.00 Medel Malin K B	19.00 Medel Petra L B			

B = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se ☺ = Barn tillåtet (längd minst 150 cm)

Gym

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 21.00	06.30 – 19.30	09.00 – 16.00	10.00 – 20.00
11.30 Cirkelgym 40 Servat B B	10.30 Tillgänglig instruktör Mamma Anna H	10.30 Gymninstruktion Ann-Britt K B	16.30 Träna med instruktör Kettlebell Stefan B B	07.00 Cirkelgym 40 Keijo P B	Flextider Gymninstruktion B Andreas S Hans A Mattias H Victoria L-J Tillgänglig instruktör Alexander R	12.00 Cirkelgym Ricardo V B
18.30 Gymninstruktion Camilla A B	11.00 Tillgänglig instruktör Magnus M	17.15 Cirkelgym Monica J B	17.30 Gymninstruktion Christoffer E B			16.00 Gymninstruktion Carina L B
18.15 Cirkelgym Chatrine L B	17.00 Tillgänglig instruktör Hoa G	18.00 Tillgänglig instruktör Thilde H	18.00 Cirkelgym Keijo P B			16.30 Gymninstruktion AnnSofi J B
19.00 Gymninstruktion Conny Y B	18.00 Gymninstruktion avancerad Kenneth K B	18.15 Cirkelgym Monica B	18.30 Träna med instruktör Camilla A B			17.00 Träna med instruktör Roger M B
	18.30 Gymninstruktion Philip A B		19.00 Gymninstruktion Jim A B			17.00 Cirkelgym Alexander R/ Birgitta B B
	18.15 Cirkelgym Tamara R B		19.00 Cirkelgym B Birgitta B/Tamara R			

B = Bokas via internet på eskilstuna.friskissvettis.se **B** = Bokas via receptionen

Priser

Träningskort	1 mån	6 mån	12 mån
Medlemskap 100 Medlemsavgiften är obligatorisk för alla kort. Betalas per kalenderår.			
Singel Jympa	900/675	1350/1000	
Singel Spin	900/675	1350/1000	
Singel Gym	1300/975	1800/1350	
Dubbel Jympa+Spin	1200/900	2000/1500	
Dubbel Jympa+Gym	1500/1125	2400/1800	
Dubbel Spin+Gym	1500/1125	2400/1800	
Trippel Jympa+Spin+Gym	450/350	1600/1200	2600/1950
Trippel dag Jympa+Spin+Gym Gäller alla pass och gym med inpassering senast 14.00	300	1000	1600
Röda priser = Ungdom & Student Jympa & övrig gruppträning och Spinning född 1992–98. Gym född 1992–95. Heltidsstuderande född 1991 och tidigare ska kunna visa intyg/CSN-kort.			
Terminkort 22/8 – 16/12			
Minikort 200 Gäller på passet Familj där du även kan använda alla typer av vuxenkort.			
Cirkelgym ungt kort 350 Alder 13-15 år. Gäller på alla Cirkelgympass.			
Seniorkort 450 Gäller båda seniörpassen och Dans Senior.			
Skogstorskort 425 Gäller passet i Skogstorp.			
Kvicksundskort 425 Gäller passet i Kvicksund.			
Övriga kort			
Klippkort 600 15 klipp. Gäller 12 månader. Gäller på all träning.			
Prova 3 gånger-kort 150 Gäller på all träning. När du blir medlem dras 100 kronor av vid kortköpet.			
Engångsträning Medlem 50. Ej medlem 75.			
Delbetalning			
Delbetalning vid köp av årskort. Åldersgräns 18 år. Månadspriset, inklusive Ikanobankens avgift på 22 kr/mån, hittar du på hemsidan eskilstuna.friskissvettis.se			

■ **Medlemskap** IF Friskis&Svettis är en ideell förening. Medlemsavgiften är 100 kronor per kalenderår, vilken betalas för samtliga år som ditt träningskort gäller.

■ **Medlems/träningskort** Ditt kort är personligt och får bara användas av dig själv. Spara ditt kort, det är ett refillkort. Förlorat kort ersätts mot en avgift på 50 kr.

■ **Frysning av kort** Frysning av kort gäller endast vid sjukdom eller skada (läkarintyg krävs).

■ **Värdesaker** Undvik att ta med saker av värde till träningen. Du ansvarar själv för dessa. Låna gärna ett förvaringskåp medan du tränar – ta med eget lås!

■ **Insläpp till alla pass sker 30 minuter innan passtart.**

■ **Alla pass är 55 minuter om inget annat anges.**

■ **Vid sjukdom/ledighet ersätts passet med annan ledare och ibland även med annan intensitet.**

■ **Alla typer av gymninstruktioner bokar du i receptionen. Flexitiderna hittar du på hemsidan eskilstuna.friskissvettis.se/schema**

JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

AEROBICS Stegkombinationer och ösig danskänsla. Kondition, koordination och koreografi som passar dig som gillar utmaningar.

BOX Box 1 är en mix av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Vi tränar med handskar och handmitzar.

BRÄDA Varierad, effektiv och hoppfri träning med hjälp av stepbrädan. Övningarna kan både vara tuffa och samtidigt avslätande.

CIRKELFYS Tuff och sportig träning vid olika stationer. Betonningen ligger på uthållig styrka och träningen är också pulshöjande. Passet ligger på medelnivå eller över.

CORE Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

CORE MAMMA Coreinspirerat pass där du tar med din bebis in i salen. Fokus på träning av bålstyrka och bäckenbotten.

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

NYHET **CORE START** För dig som vill börja träna. Ett instruktivt pass med fokus på hållning, stabilitet, bålstyrka och balans.

DANS Disco, funk, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt. Inga avancerade koreografier, bara härma och släppa loss med mycket känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans. Enkel, uttrycksfull och gränslös till meditativ på en och samma gång.

NYHET **DANS FUEGO** Inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Lekfullt och fritt. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba.

NYHET **DANS SENIOR** För dans och sköna rörelser finns ingen åldersgräns – varken uppåt eller neråt – alla är välkomna på detta pass. Disco, jazz, schlager, latino, rock, swing. Rörelserna är enkla, bara härma, släppa loss och ha kul.

FAMILJ Spring, hopp och lek till glad musik för barn 3-6 år tillsammans med vuxna. Föräldrar med träningskort tar med sina barn utan kostnad.

NYHET **FLEX** Funktionell rörlighet, den naturliga flexibilitet din kropp behöver. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler en i taget, eller i totala övningar för hela kroppen.

NYHET **INTERVALLFLEX** Under första hälften av passet utmanar du din kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg. Under andra hälften, flexdelen, tränar du din funktionella rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow.

FOTO: ALVRETEEN

JYMPA Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i. Övningarna ger en allround träning i en form som är suverän. På en timme får du träna allt. Styrka, kondition och rörlighet.

Basnivå – varierad, skonsam och hoppfri

Medelnivå – tyngre övningar varvas med lättare, hopp varvas med hoppfritt.

Styrka/bas/medel – passet har längre sekvenser med styrka

Puls/medel – passet har längre sekvenser med kondition

KI BALANS Ki balans är ett barfota och frigörande pass. Enkelt, naturligt med inspiration från bl a qigong, yoga och pilates.

SENIOR Träning för dig som är äldre med övningar som både tar hänsyn, bygger upp och utmanar. Musiken är varierad och hela passet har en trivsamt och avstressad inramning där var och en tränar efter förmåga.

SKIVSTÅNG Sportig, rak och ösig styrketräning med hjälp av skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Belastningen anpassar du själv, från ett par kilo, till att lägga på ett avsevärt antal kilo.

SKIVSTÅNGINTERVALL Skivstångspass plus 15 minuter konditionsträning i intervallform. Konditionsövningarna är enkla och rejäla. Intensitet mellan medel och intensiv.

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

YOGA 1 Klassiska och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans. En upplevelse där närvaro, ökad medvetenhet och stillhet finner sig.

SPINNING

Konditionsträning på cykel precis så mycket du önskar. Riktigt, riktigt tufft eller lättsamt och mindre svettigt. Ledaren, musiken och stämningen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga.

START – skonsamt startpass med information om teknik och cykelinställningar

BAS – effektiv träning med tyngdpunkt på sittande position

MEDEL – lite tuffare med fler stående positioner

INTENSIV – högre intensitet och belastning

CORESPIN Kombipass där coreträning följs av spinning.

SPIN PULS 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 INTERVALL Intervallträning med pulsmätning

SPIN PULS VÄTTERN Cykling runt Vättern fast i spinningssalen. Börjar i augusti med 90 minuter och ökar gradvis i längd och intensitet upp till 120 minuter. Träning med pulsband.

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

GYM

800 kvadrat gym finns för dig som vill träna individuellt, med instruktör och i grupp. I gymmet finns konditions- och styrkemaskiner, fria vikter, cirkelgym och en stor funktionell yta. I gymkortet ingår förmånen att boka instruktioner. Hämta mer information om gymmet på www.eskilstuna.friskissvettis.se

GYMINSTRUKTIONER

Grund För dig som är ny i gymmet eller vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning. Tillsammans med instruktören går du igenom ett grundprogram som anpassas utifrån dina mål med träningen.

Fortsättning Perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Du har till exempel tränat ett grundprogram i 6–8 veckor och vill gå vidare.

Avancerad Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål. Det kan vara fokus på bålstyrka, funktionell styrka, rörlighet eller ett splittat program.

UNG PÅ GYMMET Är du 13–15 år kan du träna i vårt gym tillsammans med en vuxen. Det föregås av en gemensam gymninstruktion. Sedan tränar ni tillsammans. Vill du träna på egen hand rekommenderas cirkelgympassen.

CIRKELGYM Gruppträningspass vid olika stationer/maskiner med drivande musik under ledning av peppande instruktör. Cirkeln består av 20 stationer.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR Vissa timmar i veckan finns instruktörer på plats för att lotsa dig i din träning. Passa på att fråga dem.

TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR – MAMMA Instruktör med fokus på träning för nyblivna mammor. De små följer med.

TMI – TRÄNA MED INSTRUKTÖR Träning i grupp om 3-4 personer i gymmet tillsammans med instruktör. Välj mellan följande nivåer och intensiteter: Grund, Fortsättning, Intensiv och Kettlebell.

BEBIS PÅ GYMMET Du som är nybliven mamma eller pappa kan ta med dig din bebis på gymmet på vardagar mellan kl 9 och 12.



ÅLDERSGRÄNSER

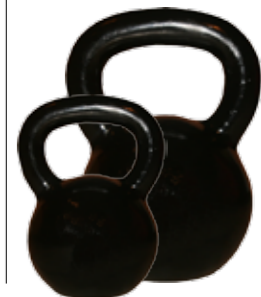
→ Från året du fyller 8 (t.o.m 12) tränar du gratis på pass märkta ☺ med vuxen.

→ På Start Spin bör du vara minst 150 cm lång.

→ Från året du fyller 13 tränar du tillsammans med målsman på gymmet.

→ Från året du fyller 13 deltar du på alla jympa & gruppträningspass

→ Från året du fyller 16 tränar du i gymmet.



FOLKETS RÖST

Vad vill du ha i den nya lokalen?



NASIM PALANDER, 26 år, tränar styrkepass fem dagar i veckan. – Högt i tak och bra ventilation. Eftersom jag mest tränar i gymmet så vill jag ha fler hantlar, gärna den gamla sorten med smala handtag. Och fler maskiner för magträning.



ORTWIN ROMETSCH, 69 år, bor i Berlin och tränar på F&S under sommarmånaderna när han är i sin stuga vid Mälaren. Mest blir det spinning. – Större och finare omklädningsrum med bastu. En stor spinningssal med bra luftkonditionering.



PIRJO DINERELL, 44 år, tränar tre gånger i veckan. Jympa, Cirkelgym, löpning, utejympa och promenader. – För mig är det viktigt att lokalen ligger centralt inne i stan. Gärna lite större omklädningsrum. Och bättre ventilation, speciellt på sommaren.



NINOSKA CONEJEROS, 33 år, tränar thaiboxning och i gymmet. Kör marklyft just nu, målet är 75 kilo till hösten. Nu lyfter hon 50 kilo. – Ett stort och luftigt gym där man kan köra crossfit. Jag är med i F&S workshop för tjejer där jag lär mig rätt teknik och funktionella övningar i gymmet. En sådan grupp vill jag ha även på det nya stället.



AFTAB ABDI, 25 år, tränar varannan dag. Då blir det jympa och på gymmet. – Mycket dans och jympa! I gymmet vill jag ha maskiner som tränar mage och bröst. Och så en trevlig entré. Gärna längre öppettider på lördagar, ibland har jag svårt att hinna när jag jobbar.



KURT EK, 50 år, kör jympa och gym på F&S. Innebandy och kyrkobåtsrodd när båtarna är tillgängliga. Är en av 14 roddare. – Det skulle vara härligt med en relaxavdelning med bastu och jacuzzi. Och ett angränsande rum där man kunde koppla av och äta en bit mat efter träningen. Fri parkering skulle också vara bra.



SKAFFA DIG EN NY FAVORITVANA

Friskis&Svettis Eskilstuna 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 Friskispressen 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 ESKILSTUNA

bildades 1982 och har i dag 6 500 medlemmar. Vi erbjuder drygt 100 gruppträningsspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll. F&S Eskilstuna har 220 ledare, instruktörer, vårdar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

VÄLKOMMEN TILL OSS!



TESTA FRISKIS&SVETTIS ESKILSTUNA

KOM OCH PROVA CORE START, START SPINNING, CIRKELGYM 40 ELLER DANS SENIOR.

Namn:

Adress:

E-post:

Personnummer:

Gäller 1 pass/person och i mån av plats. Erbjudandet gäller till och med 17 oktober 2011.



JAG VILL TESTA:

- Core start
- Start Spinning
- Dans senior
- Cirkelgym 40 min