



**10 år**  
på Slottsmöllan.  
Boka 3 september.  
Då firar vi  
hela dagen!

## Träningsrender TMI & Cirkelgym Yoga i Sal Hav

Träningsrender kommer och går men vårt stora utbud består av 86 träningspass och 35 träningsformer varje vecka. **SID 2-3, 8**

## 10 årsjubileum Friskis & Svettis på Slottsmöllan

Flytten 2001 gjorde F&S till ett av stans största träningsställen 5 % av Halmstads befolkning tränar hos oss. **SID 3**

### **BLICKAR FRAMÅT I HÖST**

Vad ska jag träna i dag? Det finns mycket att välja på i höst. TMI-träna med instruktör eller varför inte ett Yogapass att hitta smidigheten i kroppen.

VÄLKOMMEN

## Träning är livet!



**M**åndagen 3 september 2001 öppnade Friskis&Svettis sin anläggning på Slottsmöllan. Lördagen 3 september 2011 öppnar vi åter för 10:e året i rad.

Vi kommer att ägna denna dag åt dig som är medlem, du är VIP-gäst denna dag. Vi kommer att ge dig möjlighet att prova alla våra roliga träningspass och du kommer att gå leende härifrån!

### FRISKIS&SVETTIS VISION ÄR ATT MÄNNISKOR LER

när de tänker på träning. Vår verksamhetsidé är att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Vårt ändamål är att få fler att uppleva rörelseglädje.

Vi gör helt enkelt det vi är bäst på – bjuda på bra träning med våra välutbildade, inspirerande och duktiga ledare och instruktörer.

Vara en mötesplats för alla, i en spännande och dynamisk miljö, där medlemmar kan påverka och delta i utvecklingen av den egna föreningen.

**VI ERBJUDER 86 TRÄNINGSPASS** och 35 träningsformer i veckan. Vi har 60 ledare och instruktörer som gör vårt stora Träningutbud möjligt. Vi har 50 värdar och receptionister som inspirerar till en träningsupplevelse av bästa kvalitet och guidar er i vår verksamhet.

Vilken annan träningsanläggning i Halmstad kan erbjuda allt detta? Enligt Svenskt Kvalitetsindex från 2010 och 2011 gällande träningscenter, har Friskis&Svettis nöjdast kunder i genomsnitt.

Vi är störst och bäst!

**HUR SER DÅ TRENDERNA UT INOM TRÄNINGSBRANSCHEN?** Henrik Dagård från Eleiko berättar mer om detta. Vi hakar förstås på och i gymmet kommer vi att utveckla TMI - Träna Med Instruktör, likaså kommer vi att utveckla gruppträning med cirkelgym.

Min uppgift som verksamhetschef är att utveckla verksamheten, alltså träningsutbudet. Att ständigt vara i förändring och utveckling – precis som livet självt. Det är inte bara träning – det är livet!

KARIN LUNDBERG, verksamhetschef  
karin@friskishalmstad.se  
035-265 1033



## LEKPLATS FÖR

SÅ HÄR KAN EN RITNING SE UT – nya trenden i gymbranschen

Klätterrep, takstegar, bollar, ringar och hoppboxar... i dag fylls gymmen av allsköns träningsredskap som för tankarna till barndomens lekplatser och forna tiders gympasalar. Och trenden är tydlig – det är den sanna glädjen och den naturliga rörelsen som gäller!

**F**ör 20 år sedan var det män i 20-30-årsåldern som dominerade på gymmen. Målet var att bygga muskler – ju större, desto bättre – och helst via isolerade rörelser i maskiner.

### I DAG TRÄNAR MAN FÖR ATT MÅ BRA

Bilden är minst sagt annorlunda i dag. På våra gym syns alla mellan 15 och 100 och de som är över 65 ökar kontinuerligt. Målet är inte längre att bygga så mycket muskler som möjligt, utan man tränar för att må bra och öka sin livskvalitet.

### FRIA, NATURLIGA RÖRELSER PÅ ÖPPNA YTOR

Den röda tråden i dagens gymträning är att de isolerade rörelserna har ersatts av fria, naturliga rörelser. Vi vill helt enkelt träna såsom vi rör oss i vardagen och träningsformer såsom Crossfit, Cirkelträning och friviktsträning vinner mark.

Detta leder i sin tur till att gymmen måste anpassa sig i utseende och utbud. De som har lyckats bäst i denna anpassning har satsat på mycket öppna ytor och inbjudande design. Ett exempel visas på bilden här ovan.

Henrik Dagård, Eleiko Sport



## VUXNA

Träna styrka i grupp  
Cirkelgym har inom  
Friskis&Svettis blivit en  
av de mer populära trä-  
ningsformerna sedan  
man tog in det i  
träningsutbudet 2007.

TRÄNINGSFORMEN ÄR LÄTTILLGÄNGLIG,  
GRUPPDYNAMIKEN PEPPAR OCH  
ENGAGERAR MOTIONÄRERNA.



Anders och TJ tränar cirkelgym i Malmö, vem vinner?

### MED DUKTIGA LEDARE

som entusiasmerar blir resultatet att motionären får ut mesta möjliga av sin träning. Friskis&Svettis Halmstad har valt att satsa på Eleikos cirkelgym till hösten 2011, därför att träningen i maskinserien är funktionell, vilket betyder att utrustningen efterliknar de rörelser motionären möter i sin vardag. Vi kommer att få möjlighet att visa er detta cirkelgym lördagen den 3 september.

De lättillgängliga maskinerna har enkla viktinställningar och all träning sker stående.

– ”Helt unikt i sitt slag, det är som belastad lek, där ingen rörelse fokuserar på enskild muskulatur, bara på kroppens naturliga förutsättningar”, säger Fredrik Perltoft, en av Eleiko Sports utbildare. Träningen fokuserar huvudsakligen på uthållig styrka men är även konditionshöjande, ett perfekt tillskott i träningsfloran för dig som tidigare inte provat styrketräning, men även för dig som är van i gymmet, och vill utveckla din träning.

Det är enkelt att haka på och kan anpassas efter egen förmåga. Idag är det ca 20 av 160 Friskis&Svettis föreningar som erbjuder denna träningsform. Den tilltalar många och framgången är stor!

Nu vill vi plocka in cirkelgym i vår förening, vilket vi hoppas blir möjligt i höst.

KARIN LUNDBERG, TEXT



**F**RÅN STARTEN 1983 fram till 1995 hade vi jympa i de flesta skolor i kommunen, från Fyllinge till Söndrum och allt där emellan. Tankar om egen lokal föddes tidigt men att våga ta steget fullt ut dröjde tills 1995 då Stureskolan byggde ny gymnastiksal och vi flyttade verksamheten dit.

Under senare delen av 90-talet kom nya träningsställen till Halmstad. Vi förstod snart att för att hänga med i utbudet av träning räckte inte Stureskolans lokaler till. 1999 frågade vi Sven Rautenberg på Slottsmöllan om han var intresserad av att hyra ut till oss och efter många om och men kom vi överens att flytta verksamheten till Slottsmöllan och måndagen den 3 september 2001 öppnade vi anläggningen.

Två jympasalar, en spinninglokal, ett gym samt kansli väntade på oss vid inflyttning men omklädningsrummen var inte klara vilket säkert var en av anledningarna till att medlemsantalet inte blev det förväntade. En annan anledning var att Slottsmöllebron reparerades under hösten 2001 och att tänkta medlemmar på Frennarps uteblev. Under de närmaste åren hade vi det tufft med ekonomin även om medlemsantalet ökade stadigt för varje år och 2005 var vi på grön kvist igen.

Utbudet av träning ökade vilket starkt bidrog till ökningen av medlemmar och därmed förbättrad ekonomi. Under 2007 byggde vi nytt gym på 500 kvm med maskiner från Nordic Gym och Eleiko. Våren 2008 flyttade spinningen en våning ner och vi utökade ytan i sal Hav. På några år har vi vänt på steken och blivit ett av stans största träningsställen, 2010 var vi 5050 medlemmar eller 5% av Halmstads befolkning.

Nu har vi 2011 med ett utökat träningsutbud med bland annat Dans Fuego, Indoor Walking, HIT, Flex Intervall, Core/Bosu, Stavgång och Jogging. Vi har också renodlat träningskortet och har nu endast ett allträningskort vilket gör att Du som medlem kan ta del av hela vårt träningsutbud.

Sammanfattningsvis kan vi konstatera att medlemsantalet har ökat från 1700 år 2001 till över 5000 tio år senare.

LEIF GREEN, TEXT

# HÖSTENS TRÄNINGSSCHEMA

## 4 september-31 december

med reservation

ÖPPETTIDER	Måndag 06.30-21.00	Tisdag 08.00-21.00	Onsdag 06.30-21.00	Torsdag 08.00-21.00
<b>SAL HIMMEL</b>  <b>BT = barntillåtet</b>  B=bokningsbara pass	10.00 Basjympa  16.30 Medeljympa  17.30 Puls/Basjympa  18.30 Medeljympa75 B	17.00 Afro  18.00 Medeljympa  19.00 Basjympa	16.30 Ryggjympa  17.30 Cirkelfys B  18.30 Medeljympa  19.30 Flex30	10.00 Basjympa  16.30 Medeljympa  17.30 Dans Fuego  18.30 Station/Bas  19.30 Medeljympa
<b>SAL HAV</b>  B=bokningsbara pass	11.00 Core/Bosu B  17.00 Ryggjympa  18.00 Cirkelfys B  19.00 Box 90	17.00 Kettlebells B  18.00 Flex 30  18.30 Skiv/Intervall75B	08.30 Core B  17.00 Intervall/flex B  18.00 Step B  19.00 Yoga B	17.00 HIT B  18.00 Skivstång B  19.00 Core/bosu B
<b>SPINNERIET</b> B=bokningsbara pass 34 bokningsbara cyklar 29 bokningsbara Spin Puls	12.00 Spin/Medel B  17.00 Spin/Bas B  18.00 Spin Puls B	17.00 Spin/Medel B  18.00 Spin/Bas B	17.00 Spin/Bas B  18.00 Spin/Medel B	17.00 Spin/Puls B  18.00 Spin Bas B  19.00 Spin Medel B
<b>INDOOR WALKING</b> B=bokningsbara pass 20 bokningsbara maskiner	17.00 IW Bas B  18.30 IW Bas B	10.00 IW Bas B  18.00 IW Medel B	07.00 IW Bas 40 min B  17.00 IW Bas B OBS! fr o m 5/10  19.00 IW Bas B	12.00 IW Bas B  17.00 IW Bas B
<b>UTETRÄNING</b>	17.30 Stavgång så länge vädret tillåter	18.00 Cross tom 4/10		
<b>DAGTRÄNING</b> träning vardagar mellan 06.30-15.45 B= bokningsbara pass	10.00 Basjympa  11.00 Core/Bosu B  12.00 Spin/Medel B	10.00 IW Bas B	08.30 Core B	10.00 Basjympa  12.00 IW Bas B
<b>GYM</b> Boka tid med gyminstruktör i receptionen Boka TMI via nätet	<b>Gyminstruktör B</b> Sara P kl. 17.00-19.00	<b>TMI kl. 18.00 B</b> Jonathan / Thommi	<b>Gyminstruktör</b> Carina kl. 16.30-18.30 B <b>TMI kl. 18.00 B</b> Tomas	<b>Gyminstruktör</b> Jonathan kl. 17.00-19.00 B
<b>SENIORTRÄNING</b>	13.30-14.30 Cirkelfys B Sal Hav		11.00-11.30 Senioregym Gymmet OBS! Tiden	
<b>HVERDAL</b>		19.00 Bas/medeljympa Olga H		


# 10 % rabatt

på 6 & 12 månaders  
träningskort.  
From v.34 tom v.37

friskishalmstad.se

# Halmstad

## för ändringar

Fredag 06.30-19.30	Lördag 08.30-16.30	Söndag 13.00-20.30
10.00 Ryggjympa 16.30 Puls/Medeljympa	10.00 Medeljympa75	16.30 Medeljympa 17.30 Basjympa BT * 18.30 Station/ Medeljympa 75
17.00 Happy Friday Olika pass med start i oktober	10.00 Familjejympa 13.00 Box 90	17.00 Step B 18.00 Skiv/Intervall75 B
12.00 Spin Puls B	10.00 Spin/Medel B 15.00 Spin/Bas B	17.00 Spin/Puls B
16.00 IW Medel B	14.30 IW Bas B	17.00 IW Medel B
10.00 Ryggjympa 12.00 Spin Puls B		 Barn 9 – 12 år kan jympa ihop med vuxen medlem.
Gyminstruktör B Johan G kl. 16.15-18.15 Johan W kl. 15.45-17.45 TMI jämna veckor B Johan		Gyminstruktör B Björn kl. 16.00-18.00 Thommi kl. 17.00-19.00
10.00 Ryggjympa Sal Himmel		

## PRISER

### MEDLEMSAVGIFT (per kalenderår)

300 kr

### ORDINARIE PRIS

### TRÄNINGSKORT

	Pris/auto	rabatt*	tonår född 96-92	barn född 99-97
12 månader	2600:- /230:-	2100:- /190:-	1800:- /165:-	
6 månader	1600:-	1400:-	1200:-	600:- med målsman
1 månader	400:-	400:-	400:-	

\* = studerande, arbetslös och pensionär, visa CSN / intyg

### TRÄNINGSKORT DAG /auto mån-fre inpassering senast 15.45

12 månader	2100:- /190:-	-	-	-
------------	------------------	---	---	---

### ÖVRIGT

Prova- på kort 180:-  
gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller  
12 mån träningskort mot inlämnandet av kortet.

Haverdalskort vår & höst	400 kr /säsong
Familjejympakort vår & höst	400 kr /säsong
Uteträningskort vår & höst	500 kr /säsong
Klippkort 10 ggr (all träning)	500:- (gäller i 12 månader)

Ersättningskort 100:-

### Engångsträning ej medlem medlem född 02-97 jympa

80:- 50:- 30:-

### Autogiro

Betala månadsvis med autogiro. Gäller 12 månaderskort.  
**Betala medlemsavgiften kontant**, sedan dras det från ditt  
konto under 12 månader.  
Autogiro är bindande. Du kan endast avbryta vid sjukdom,  
skada eller om du flyttar från stan. Visa upp läkarintyg  
eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro.  
Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid  
tecknade av autogiro.



FOTO: JONAS GERDLE



## JYMPA

**FRISKIS&SVETTIS JYMPA** finns dels som den klassiska jympan och dels som ett utbud av specialjympor.

Bas och Medel är allsidig träning och börjar med en uppvärmning som följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging.

**MEDEL** Passar dig som är träningsvan och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

**PULS** Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

**RYGG** Skonsam träning med extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster..

**YOGA** Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Yogan är vår egen yogaform med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

**NYTT!**

**DANS FUEGO** Det är dansigt, det är hett. Inspirerat av latinska rytmer och dansuttryck som salsa, flamenco, samba. Alla kan hänga på och göra danspasset till sitt eget. Precis som på dansgolvet.

**NYTT!**

**FLEX30** Du mjukar upp och sträcker ut musklerna. Genom hela passet får du instruktioner och vägledning och kan träna rörlighet utifrån dina förutsättningar.

**NYTT!**

**INTERVALL FLEX** Först kondition och styrka i ett tufft intervallupplägg ca 25 min. Därefter en flexdel på ca 20 min där musklerna sträcks ut och blir rörliga, smidiga och avslappnade.

## JYMPA MED REDSKAP

**STEP** Aerobicsträning med bräda. Koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

**BOX** Enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff kampsportsträning med kuddar och handskar.

**SKIVSTÅNG/INTERVALL** Ett kombipass för dig som är van vid skivstång. Styrkedel som i skivstången, plus en drivande konditionsdel på slutet i intervaller.

**CIRKELFYS** Ett fartfyllt och funktionellt träningspass för hela kroppen. Fokus på att bana in rörelserna rätt.

Under peppande ledning tränar du i tio olika stationer, med eller utan redskap i tre varv. Passet är på medelnivå.

**NYTT!**

**HIT** Högintensiv träning av styrka och kondition. Olika övningar och redskap i stationer. Du bör vara rejält träningsvan.

## SPINNING

**FRISKIS&SVETTIS SPINNING** är ett effektivt sätt att träna kondition.

Du tränar benmusklerna och stärker också mage, rygg, axlar och nacke. Åldersgräns för F&S spinning är 15 år, förutom Spin/Bas där gränsen är 12 år med målsmans sällskap.

**BAS** För dig som vill träna skonsamt och lågintensivt, men på ett rejält träningspass.

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

**PULS** Ett pass där med pulsband för effektiv konditionsträning. Intensiteten styrs via pulsnivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar. Medelnivå.

**PULS/INTERVALL** Friare pass med pulsklockor och guidning genom intervallen.

## KOMBIPASS

**NYTT!**

**CORE/BOSU** Bosu ("both sides up") är en boll/balansplatta i ett. Bosun kan användas från båda håll. Core/Bosu vänder sig till alla som vill träna balans, hållning, styrka och stabilitet.

## INDOOR WALKING

**NYTT!**

**INDOOR WALKING** är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på "Walkern", greppa styret och börja gå!

Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig. Belastning, utgångsställning och tempo varierar under träningen, men grundkänslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsbacke.

I passet växlar du mellan att greppa styret eller de två stavar som pendlar i takt med dina steg. Du jobbar också fritt med armarna och tränar då hållning, balans och bålstyrka.

Belastningen styrs med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lätt eller tuff som du önskar.

Indoor walking finns på bas- och medelnivå.

## STYRKETRÄNING

**I FRISKIS&SVETTIS GYM** kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko.

Styrketräning 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.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning. De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817. Åldersgräns för styrketräning är 15 år.

**UNGTRÄNING** på gymmet är träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman, där instruktionen ska göras tillsammans.

## UTEPASS

**NYTT!**

**STAVGÅNG** i grupp med start från Slottsmöllan. Så länge väder tillåter.

**CROSS** i grupp med start från Slottsmöllan. T.o.m vecka 40



## MEDLEMSFÖRMÅNER

Som medlem med aktivt träningskort i Friskis&Svettis Halmstad får du:

→ Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet.

→ En avslappnad och trevlig miljö.

→ Trevliga, positiva och engagerade funktionärer.

→ Utbildade instruktörer och ledare.

→ Träningsutbud med 86 pass/vecka.

→ Välja bland drygt 35 olika typer av pass: jympa, spinning, yoga, core/bosu, dans afro, step, box, skivstång, m.fl

→ Trivsamt gym på 500 kvm där du kan träna och få instruktion av instruktör.

→ För 230 kr/månad har du tillgång till all träning.

→ Har du autogiro hos oss betalar du endast medlemsavgiften på 300 kr när du köper ditt träningskort.

→ Välkommen till ditt andra vardagsrum!

## VI HAR ETT MÅL - MÅLET ÄR ETT LEENDE!



TRÄNA MED JONATHAN- Hanna testar att få tips till sin träning i gymmet

## TMI -Träna Med instruktör

Träna med instruktör är ett nytt sätt att inspirera och utveckla våra medlemmars träning. Du gymmar i grupp och provar nya övningar och program tillsammans med en tränande instruktör. Han/hon väljer mellan tre nivåer.

**1. Grund med en twist**  
Vi utgår från ett grundprogram där ett par övningar byts ut. Mycket glädje och svett utlovas!

Rekommenderad bakgrund: Viss gymvana, gärna grundprogram ett par veckor.

**2. Fortsättning - fria vikter**  
Vi kör ett helkroppsprogram med fria vikter. Mycket pepp och roliga övningar!

Rekommenderad bakgrund: Tränat styrketräning ett par månader, testat övningar med fria vikter.

## MEDLEMSUNDERSÖKNING

Friskis&Svettis Halmstad genomfördes en medlemundersökning under våren 2011. Resultatet var mycket positivt: 46,3 % av våra tillfrågade medlemmar var mycket nöjda, 44,1 % var nöjda och 0,2 % var inte alls nöjda. Vilket bra resultat för vår förening! Förra medlemsundersökningen genomfördes 2009 och vi har ökat vårt värde på de 4 mest intressanta frågorna från 79,5 till 79,9, se bilaga.

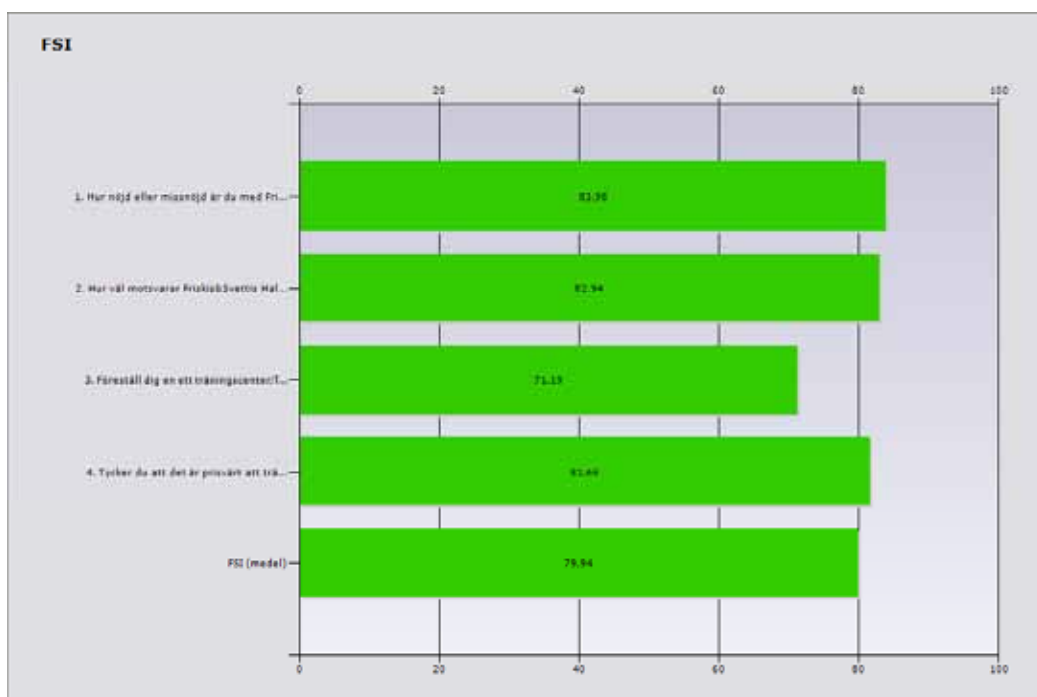
Det som är mycket trevlig läsning, är alla medlemmarnas positiva omdömen om varför man väljer att träna på just Friskis&Svettis i Halmstad. Vi ska göra allt vi kan för att ni ska fortsätta att vilja träna hos oss.

Det fanns även en del kritik och förslag på förbättring, vilket vi självklart ska arbeta med framöver.

Vi vill att våra medlemmar ska känna en stolthet för sin förening.

Vill du läsa hela medlemsundersökningen, ta kontakt med receptionen.

Karin Lundberg verksamhetschef



VILL DU LÄSA HELA  
UNDERSÖKNINGEN HÖR AV  
DIG I RECEPTIONEN