



Foto: Anna Persdotter

## TAJT TRÄNING

- träna med en instruktör

Roligare att träna tillsammans. Allerumskillarna har hittat till TMI-passen. **SID 2-3**

## FÖRELÄSNING

med inspiratören Olof Röhlander

"Det blir alltid som man tänkt sig!" är det inspirerande budskapet. **SID 6**

### PÅ GÅNG!

Tia testar höstens heta nyhet: Indoor walking.

## VerksamhetsLEDAREN

**EN UNDERBAR SOMMAR ÖVERGÅR I EN HÄRLIG HÖST.** Mörkare kvällar väntar, men också fler tända ljus, mysiga filmkvällar, te och scones-stunder och annat som hör hösten till. Träningen flyttar in igen och det blir som en liten om- och nystart för vår träning.

**HÖSTEN 2011 PÅ FRISKIS&SVETTIS ERBJUDER** alla möjligheter till allsidig, gränslös träning. Just att variera sin träning ger ofta de bästa och mest utvecklande resultaten. Dessutom blir det mycket roligare! Så utmana dig själv i höst, testa att variera hej vilt: Dans fuego och Skivstång, Gym och Step, Jympa och Spinning... Du med ett Guldkort har dessutom vår nyhet på ditt kort: Indoor walking! Läs mer på sidan 4 om hur det gick när redaktionen testade Indoor walking.

**SOMMAREN 2011 HAR PRÖVAT OSS** och vår uthållighet rejält genom det oundvikliga takarbete som gjorts i gymmet. Nu ser vi istället fram mot ett ny-möblerat gym som har förstärkts rejält på konditionssidan genom de nya "striders" vi har för Indoor walking. Då vi inte har pass är de till för dig i gymmet som vill värma upp och träna kondition - det som också hör till gymträningen!

**TYVÄRR HAR VI INGEN MÖJLIGHET** att i höst erbjuda jympa för våra yngsta. Familjepasset får dessvärre vila en tid. Men det kommer tillbaka, så fort Anna, vår barnledare, är redo igen! Ett annat pass som vi inte har på schemat är en gammal trotjänare: Rygg. Seniorjympan har lockat över många deltagare från Ryggpasset och Jympa/bas är ett annat bra alternativ. Vi känner också att det fokus på god bålstabilitet och hållning som förr framhölls mest på Ryggpasset nu har kommit in i alla våra pass och i all vår träning.

Jag önskar dig den bästa av höstar och varmt välkommen till Friskis&Svettis Höganäs! ●

CIA ZETTERSTEN, verksamhetsledare  
cia@hgs.friskissvettis.se



## Tajt träning tillsammans

Text och foto: Cia Zettersten

Allt började med ett nyårslofte! Nu, 18 månader senare, är killarna från Allerum rejält igång med rolig och funktionell träning tillsammans på F&S.

**V**arje måndagskväll tränar ett gäng äldre killar med sin instruktör, Johan Timgren, i gymmet på F&S Höganäs.

De delar ett brinnande fotbollsintresse och är samtliga verksamma som fotbolls-tränare för ungdomarna i Allerums IF. – Tidigare var det mycket sport och egen fotbollsträning, men nu har vi med ålderns rätt börjat få lite förslitningskrämpor och då blir träning en ren självbevaringsdrift, säger Per Mårs.

**GÄNGET TRÄNAR TMI** – Träna Med Instruktör, vilket innebär funktionell träning för styrka och uthållighet som gör det lättare att klara av vardagen. Johan trivs mycket bra med sitt TMI-gäng:

– Det är kul med ett litet gäng, det blir en tajt känsla i gruppen, och eftersom jag tränar tillsammans med gubbarna blir det en härlig gemenskap.

**ÖVNINGARNA ÄR OLIKA** varje vecka och det är bara Johan som vet vad

kvällen ska bjuda på. Det genomgående är att hela kroppen får sin dos av träning. Ibland blir det övningar med redskap i gymmet, ibland enbart med kroppen som belastning.

– Vi har inga övningar som kräver någon särskild koordination, berättar Johan.

Som på all TMI utgår vi från deltagarnas nivå men erbjuder samtidigt en liten utmaning. Ulf Nyman fyller i:

– Just TMI är rolig, social träning, det är verkligen kul att träna tillsammans. Lite grupstryck blir det väl men på en positiv nivå.

Stefan Övergaard tränar också spinning och Cirkelfys men framhåller TMI-träningen som den bästa.

– Just att vi aldrig vet vad som kommer närmast gör det extra roligt och utmanande, säger Stefan. Det värsta, och säkert bästa, är när vi tränar med enbart kroppen som belastning!

Gänget tränar vidare. Johan driver på, presenterar nya övningar och ser fram emot en härlig, svettig höst med många TMI-tillfällen. ●





## FAKTA TMI:

Gymna i grupp med tränande instruktör – ett enkelt sätt att inspireras i din gymträning. Gruppen är liten, 3-5 personer, vilket gör träningen tajt och mer personlig. TMI finns på olika nivåer, Grund, Fortsättning och Intensiv men ibland även med olika teman och inriktningar. Läs mer i vårt schema. Bokning görs via vår hemsida eller i receptionen. Varmt välkommen!



*Just TMI är rolig, social träning, det är verkligen kul att träna tillsammans. Lite grupptryck blir det väl men på en positiv nivå."*



## DET HANDLAR OM ATT LÄGGA TILL NÅGOT BRA

Friskis&Svettis Höganäs erbjuder träning för alla som vill. Som medlem i Friskis&Svettis Höganäs får du nya träningsvanor och bättre hälsa, blir piggare och gladare. Du får dessutom:

→ **FRISKISPRESSEN**, din medlemstidning som är Sveriges största träningstidning och som utkommer med sex nummer per år.

→ **FÖRSÄKRING!** Du har en olycksfallsförsäkring i ditt medlemskap. Försäkringen gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

→ **UTVECKLA DIN TRÄNING!** Träffa och prata med våra duktiga ledare och instruktörer, fråga dem om träning!

→ **TRÄNA VAR DU VILL!** Du betalar endast 50 kr för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige i mån av plats och vid uppvisande av medlemskort.

→ **VARA MED OCH PÅVERKA!** Delta på årsmötet – du har rösträtt!

→ **RUSTHÅLLARGÅRDENS SPA** ger dig 20% på alla behandlingar måndag till torsdag under 2011.

→ **INTERSPORT ÄNGELHOLM** ger dig 10% rabatt på träningsutrustning mot uppvisande av medlemskortet under 2011. Andra tillfälliga erbjudanden förekommer under året, se hemsidan för aktuell info.

→ **MEDLEMSAKTIVITETER** Som medlem blir du ofta erbjuden att delta i diverse medlemsaktiviteter till förmånliga priser. Det kan vara allt från fester till utbildning!

→ **FRISKIS&SVETTIS HÖGANÄS** bildades 1994 och har ca 3000 medlemmar. Vi erbjuder allsidig, rolig träning av hög kvalitet året runt. Här finns träning för styrka, rörlighet och kondition, individuellt eller i grupp, på pass och i gymmet. Allt är möjligt tack vare de drygt 100 ideella funktionärerna som vill göra skillnad för dig.

**VÄLKOMMEN TILL FRISKIS&SVETTIS HÖGANÄS!**



## Redaktionen testar höstens nyhet Indoor walking!



Text: Anna Persdotter

### FAKTA Indoor walking F&S Höganäs

- 10 platser på nya Striders från Eleiko
- 6 medelpass i veckan varav 2 är 40 min, övriga 55 min
- 5 utbildade IW-ledare
- IW ingår endast i F&S Höganäs Guldkort
- Redskapen placeras i nya delen av gymmet. Då de inte används för pass, förstärker redskapen gymmets utrustning för egen uppvärmning och konditionsträning.

**INDOOR WALKING** är en träningsform där man gemensamt i en grupp "går" igenom ett pass på en indoor walker, en maskin som påminner om en crosstrainer. F&S Ängelholm började med IW förra året och passen har dragit mycket folk.

– Nästan alla pass är fullbokade, säger Elisabeth Jansson, som är en av Ängelholms IW-ledare.

Att passen har blivit så populära tror hon delvis beror på att det är nytt, men också på att det är ett skonsamt sätt att träna kondition.

– Det är som att jogga fast utan stötarna. Dessutom kan man själv välja vilket motstånd man vill jobba på.

Hon rekommenderar också ordentliga skor. Hellre ett par stadiga walkingskor med lite hårdare sula än vanliga joggingskor eftersom fötterna har en

tendens att domna när man måste stå och hålla balansen.

– Man ska också tänka på att inte snöra skorna för hårt, säger Elisabeth.

Passet för dagen är ett baspass. Vi kliver på våra maskiner, vrider på lite motstånd och börjar "gå". För mig, som ofta värmer upp med crosstrainer i gymmet, känns det hela bekant. Vi börjar med en stunds uppvärmning. På en liten display kan man se vilket motstånd man har. Elisabeth berättade för mig innan passet att det kan ta ett par pass för att hitta rätt nivå och få in tekniken. För säkerhets skull börjar jag försiktigt på lågt motstånd.

**PASSETS UPPBYGGNAD** påminner om ett spinningpass med uppvärmning, två konditionsblock med återhämtning emellan och sen en stunds nedvarvning.

– Den första konditionsdelen jobbar jag mer med att man ska komma in i rytmen och få en skön känsla, säger Elisabeth. I block två använder vi motståndet mer.

Jag kämpar med att hitta rätt nivå, tycker mest att jag vrider ratten fram och tillbaka. Men efter ett tag kommer den, den där sköna känslan av att vara inne i ett flöde. Jag känner att jag tränar hårt, men inte så att jag tar ut mig.

**UNDER PASSET UTMANAR** Elisabeth genom att vi växlar mellan att använda stavarna, hålla i oss och att gå fritt. Att balansera utan att hålla sig i är svårt i början och det känns rejält i vaderna. Efter passet är vi alla varma, svettiga och trötta, men nöjda och fyllda med ny energi. Det här var riktigt kul! ●

### SCHEMA Indoor walking

Mån 19.30  
Tis 12.00, 18.00  
Ons 18.00  
Tors 19.00  
Sön 16.00

**Uppgradera till  
Guldkort idag!**

## VARFÖR HAR DU VALT INDOOR WALKING? Vi frågar några motionärer på F&S Ängelholm.



Josephine, som är på sitt första pass:  
– Jag har kört en del crosstrainer själv och tänkte att det här skulle ge mig lite extra peppning.



Mattias, som har tränat spinning förut:  
– Jag hade tröttnat på spinning och var sugen på att prova något nytt.



Lisbeth, som har kört hela varen:  
– Jag har tränat både jympa och spinning och det här är annorlunda och roligt. Ett bra sätt att få upp konditionen.



Arne, som har kört IW i fem-sex månader redan:  
– Det är ett bra sätt att få kondition. Ett bra komplement till styrketräning.

## Varför blir vi gladare av att träna?

Text: Jan Norgren

Vi vet ju alla att kroppen mår bra av träning. Men vad händer i knoppen? Nog blir vi lite gladare och upplivade av ett träningspass. Men beror det bara på att vi känner oss duktiga över att ha presterat, eller finns det vetenskapliga belegg för att träningen i sig har psykiska effekter? Vi har frågat Ylva Lundquist, distriktsläkare på vårdcentralen Delfinen i Höganäs och själv flitig motionär på Friskis&Svettis.



Så här säger doktor Ylva:

– Jo visst! Träning har en tydlig positiv effekt även mentalt. Och endorfin är en av orsakerna. Det är ett hormon som bildas bl a i hypofysen och som lagras i kontaktstället mellan nervcellerna. Endorfinet frigörs inte bara vid träning utan även vid t ex akupunktur, massage, skratt, sex och förälskelse.

– Men inte nog med detta. Endorfinet har också en smärtstillande effekt genom att blockera smärtsignalerna till hjärnan och ryggmärgen. Och endorfin ger även en euforisk upplevelse - alltså en känsla av välbefinnande och upprymdhet. Den känslan har säkert de flesta av oss upplevt efter ett träningspass. Så det är inte konstigt att endorfin i folkmun kallas för kroppens eget morfin! Sen vet vi också att endorfin stärker immunförsvaret, förbättrar sömnen, minskar ångest, stress och depression.

Ylva tränar själv skivstång på F&S, paddlar havskajak, kör racercykel, svetsar metallskulpturer, rider, renoverar sitt hus och däremellan varvar ner med fiolspel. Allt med ett leende på läpparna, förstås! ●

### FAKTA

I hjärnan finns 100 miljoner nervceller. I kontaktytan mellan hjärncellerna överförs kemiska signaler med hjälp av signalsubstanser. Man kan beskriva dem som hjärnans kemiska budbärare. Några av de signalsubstanser man känner till är: *serotonin* som ger lyckokänslor, men som i för låg halt kan leda till depression, *dopamin* som påverkar motoriska signaler och vårt beteende och *endorfin* som frigörs vid t ex motion.

## De svarta tankarna bygger inte längre bo i mitt hår

Text: Tia Lindström

**F**läsande träningsnarkomaner! Högröda, svettblanka. Min motvilja var kompakt och inte utan inslag av löje. Så hur kunde jag hamna här? Seglande ut från "Friskis" på endorfinvägen efter ett av veckans minst tre träningspass. Jo, det började förstås som akut åldersnoja; nu finns det bara en väg - och den bär utför. Är ålderstrappan huggen i sten?

I begynnelsen var det alltså fysiska argument som fick ut mig på jympagolvet. Och ja - jag har blivit både starkare och vigare. Men - det är ändå inte Skillnaden! Skillnaden för mig sitter i huvudet. Min benägenhet för missmod klingar av. De svarta tankarna får helt enkelt inte fäste som förr. Visst flyger de ännu över mitt huvud, men de bygger inte längre bo i mitt hår. I stället händer det lite andra saker i mitt huvud. Mina hjärnvindlingar följer en delvis ännu inte uppritad karta och jag överraskar mig själv. Till exempel genom att skriva det här!

Jag har också funderat på om andra motionärer upplever något liknande. Hänger kreativitet samman med träning? Jag gick till några konstnärer för att få svar på frågan: Vad händer i ditt huvud när du tränar?

### Marianne

Om jag inte går till gymmet har jag svårt att koncentrera mig i mitt arbete som skulptör och målare. Under exempelvis ett spinpass kan jag få en idé att jobba på när jag kommer hem.

### Andrea

Andas in... andas ut.  
Tänk tänk tänk.  
Träningspass dag 1 - Tunga steg - Självvrannsak - flämta flämta - flåsa flåsa  
Hjärtat bankar - ljuva tankar  
186 m över havet - Håkull - kullen som har blivit ett berg... mitt berg  
I'm king of the world!

### Lida

Efter ett jympapass: Är detta jag? Snäll och god och glad. Full av förväntningar. Idag ska jag måla ljusa bilder med inslag av blått. Det sjunger av glädje och lust inom mig. Nu ska jag hem och dela med mig av all min energi och livslust.

### Klase

Under ett långt liv samlas så mycket i huvudet. Också mycket onödigt. En timme i gymmet är renande. Skallen blir helt tom och i stället får nya idéer och tankar plats. Det påminner om meditation och påverkar min kreativitet.

Visst finns det ett samband! Träning kan utöver så mycket annat också ge näring åt vår kreativitet. Och möjligheterna att skapa ligger mitt framför näsan. Skriv en dikt, komponera en måltid, möblera om, berätta en saga för barnen.... Tankar att känna sig styrkt av nästa gång vi svettas under ett tufft träningspass. ●



## ÖPPETTIDER\* RECEPTION & GYM 29 aug - 18 dec 2011

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	8.00-21.00*	7.00-21.00*	8.00-21.00*	7.00-21.00*	8.00-18.00*	9.00-14.00*	9.30-17.00*
	9.00-14.00 Baby med i gym	9.00-14.00 Baby med i gym		9.00-14.00 Baby med i gym	10.00-11.00 Frukost <sup>4)</sup>	9.00-14.00 Baby med i gym	
	10.00-11.00 Tillgänglig gyminstr.	18.00-19.00 Tillgänglig gyminstr.	19.00-20.00 Tillgänglig gyminstr.				

\* Avser tiden då lokalen stängs. Gymträning avslutas 15 min tidigare. Receptionen och insläppet till gymmet stänger 60 min tidigare.

## TRÄNINGSTIDER 29 aug - 18 dec 2011

Tid	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
9.00	Träna med instruktör	Cirkelfys/senior	Cirkelgym/senior		Spin/medel		
10.00	Jympa/senior			Jympa/bas	Jympa/senior		
11.00						All-träning <sup>1,7)</sup>	
12.00		IW medel 40 <sup>2)</sup>					
16.00							IW Medel <sup>1)</sup> Jympa/medel
16.30	Spin/bas <sup>1)</sup>		Yoga <sup>3)</sup>				
17.00					Spin/puls Jympa/medel <sup>6)</sup>		
17.15	Jympa/medel		Jympa/bas				
17.30	Spin/medel Step 1	Spin puls distans Skivstång intervall	Spin puls intervall Aerobics <sup>4)</sup>	Spin/bas			
18.00		IW medel 40 <sup>2)</sup>	IW medel <sup>2)</sup>				
18.15	Jympa/medel	Core	Puls/medel	IntervallFlex Step 2			
18.30	IntervallFlex Träna med instruktör	Spin/bas	Spin/medel Step 2 <sup>8)</sup>				
19.00			Träna med instruktör	IW medel <sup>2)</sup>			
19.15	Jympa/bas	Styrka/medel Dans afro	Dans fuego	Skivstång intervall <sup>5)</sup>			
19.30	Box IW medel <sup>2)</sup>		Flex v 35-40, Cirkelfys v 41-48				

Samtliga platser på alla pass är bokningsbara - om du vill!  
Boka dig på:  
[www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) eller tel 042-33 09 09.

- 1) Vecka 41-48 2011.
- 2) IW - Indoor walking, startar v 37. IW medel 40 är ett kortare pass, 40 min istället för 55 min.
- 3) Gästpass i Yoga, v 38-46.
- 4) Start v 37.
- 5) Skivstång intervall udda veckor, Box jämna veckor.
- 6) Start v 36.
- 7) All-träning: ett spännande pass som består av olika träningsformer. Här får du testa all sorts träning!
- 8) Start v 40.

Med reservation för tryckfel och ändringar!

## DET BLIR ALLTID SOM MAN TÄNKT SIG

En inspirationsföreläsning med Olof Röhlander



Möt den mentala styrketränaren Olof Röhlander i en föreläsning som har alla ingredienser för att få människor att växa.

Punkter ur föredraget:

- Effektiva strategier för att hantera stress och motgångar
- Träning ger färdighet - vad tränar du på?
- Förändring - hot eller möjlighet.
- Tändande mål viktigare än realism

**Måndagen den 17 oktober  
kl 19-20.30  
Jarl Kulleescenen Ängelholm**

Pris: 200 kr för medlemmar, 250 kr för övriga. Biljett köps på F&S Höganäs och Ängelholm senast 15 sept 2011.

**VÄLKOMMEN!**

Ett samarbete mellan F&S Ängelholm & F&S Höganäs



## JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING

Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds i musiken.

### BAS

Varierat och utan hopp.

### MEDEL

Tempo och en del hopp.

### PULS

Jympa med mer utrymme för kondition.

### SENIOR

Jympa för äldre.

### STYRKA

Jympa med mer utrymme för styrketräning.

### AEROBICS

Stegkombinationer med dansig känsla.

### BOX

Boxträning möter jympan.

### CIRKELFYS

Funktionell, sportig träning i stationer.

### CIRKELGYM

Gruppträning i gymmet.

### CORE

Träning med fokus på bålstabilitet.

### DANS AFRO

Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

### DANS FUEGO

Danspasset som fylls helt av latinska rytmer och uttryck.

### FLEX

Dynamisk rörlighetsträning.

### INTERVALL FLEX

Högintensiv intervallträning som följs av en flexdel.

### SKIVSTÅNG INTERVALL

Effektiv styrka och tuff kondition.

### STEP

Stegkombinationer på en step-bräda.

### YOGA

Gästpass under hösten 2011.

## SPINNING

På spinpassen har du möjlighet att träna din kondition precis så mycket du önskar. Ledaren, musiken och stämningen i gruppen peppar, samtidigt som du tränar utifrån din egen förmåga.

### SPIN/BAS

Effektiv konditionsträning på basnivå.

### SPIN/MEDEL

Högre tempo och mer driv.

### SPIN PULS

Spinning med direkt feedback på din träning med pulsband och intensitetsmätare.

### SPIN PULS INTERVALL

Individuellt anpassad spinning med tydligt fokus på utmaning genom intervaller.

### SPIN PULS DISTANS

Spinning med jämn, individuellt anpassad ansträngningsgrad.

## GYM

Det är kul att träna genomtänkt och seriöst! Behöver du rehabilitera en skada, komplettera annan träning eller helt enkelt komma i form? Du kan boka en tid för instruktion, individuellt eller i grupp. Nedan hittar du vårt utbud av gyminstruktioner. Fråga i receptionen vad som är tillgängligt för bokning eller boka dig via hemsidan.

### GRUND

Grundinstruktion vänder sig till dig som är ny i gymmet eller till dig som vill fräscha upp de grundläggande principerna för styrketräning.

### FORTSÄTTNING

Fortsättning är en perfekt instruktion för dig som har viss vana av styrketräning. Programmet kan innehålla både maskiner och fria vikter.

### AVANCERAD

Du har relativt stor träningsvana och vill träna med speciell inriktning eller mot ett visst mål.

### TILLGÄNGLIG INSTRUKTÖR

Vissa timmar i veckan finns instruktörer tillgängliga för att hjälpa dig. De svarar på frågor utan att du behöver boka tid.

### MELLAN 12 OCH 15 ÅR

Gymträning för unga, 12-15 år, innebär följande:

1. Målsman är med vid kortköp. Målsman är ytterst ansvarig för sitt barns träning.
2. Obligatorisk Ungdomsinstruktion som bokas vid kortköpstillfället. Max två ungdomar per instruktion och vi ser gärna att en vuxen är med på instruktionen.
3. Gymträning får sedan endast ske tillsammans med gymtränande vuxen, som max kan träna med och ansvara för två ungdomar per tillfälle.
4. Uppföljning är viktig för ungdomars träning. Vi rekommenderar att en fortsättningsinstruktion bokas tidigt.

### TMI

Träna Med Instruktor i liten grupp i gymmet! TMI är ett sätt att inspirera och utveckla träningen. Finns på tre nivåer:

1. Grund med en twist
2. Fortsättning – fria vikter
3. Intensivt och utmanande

### TRÄNINGSSUPPORTER

Ett personligt och peppande stöd och upplägg för din träning får du av vår Träningsupporter. Bokas i receptionen.



## INDOOR WALKING



NYHET!



Indoor walking är gruppträning till musik på en stationär walker/crosstrainer.

Träningsupplevelsen och själva grundrörelsen i Indoor walking påminner om en svävande jogga-gåkänsla. Tekniken är enkel och lättillgänglig, det är lätt att komma i ett flow med skönt flås och svett.

Hela kroppen engageras i rörelsen och variationen finns främst i tempo, motstånd och position.

Eftersom redskapet delvis avlastar kroppens tyngd blir rörelsen mjukare och mindre stötig jämfört med vanlig gång eller jogging. Detta ger möjlighet att på ett lättillgängligt sätt köra skön, funktionell, konditionsträning – även för den som är mindre tränad.

Huvudsyftet med träningen är kondition men den utmanar även bålstabilitet, hållning, balans och styrka för ben/höft och armar/skuldror. IW är ett bra komplement till annan träning både belastningsmässigt och i upplevelse.

**Ingår endast i F&S Höganäs Guldkort.**

### ÅLDERS-GRÄNSER

→ **JYMPA OCH ÖVRIG GRUPPTRÄNING:**  
Från 12 år.

→ **SPINNING och INDOOR WALKING:**  
Från 12 år och med en minimilängd på 150 cm (för att redskapets inställningar ska passa).

→ **GYM:**  
Från 16 år. Ungdomar mellan 12-15 år har möjlighet till gymträning tillsammans med en vuxen efter obligatorisk instruktion.

→ **10-11 ÅR:**  
Träna tillsammans med en vuxen, som tar det fulla ansvaret, på våra Jympa/bas- och Jympa/medel-pass.

### BOKNINGS-REGLER

Boka dig - om du vill!  
Alla platser på alla pass är bokningsbara. Du kan välja att boka dig eller chansa på en ledig plats.

Bokningsregler:  
Du kan boka 4 pass på 7 dagar.  
Du måste checka in för din bokade plats senast 10 min innan passet.

Avbokning måste göras senast 1 tim innan passet börjar.

Mer info om våra bokningsregler finns på hemsidan samt i receptionen.

## Det började med två tjejer i en källare!

Text: Jan Norgren

F&S Höganäs historia började 1991 när Anette Redgård var med på ett utejympapass i Höganäs. Arrangör var F&S Helsingborg och passets ledare Eva Bergman skulle sedan tillsammans med Anette köra igång en verksamhet som så småningom skulle bli F&S Höganäs. Det historiska premiärpasset var ryggjympa i en källarlocal som Höganäs AB lånat ut. Så många som 50 personer hade lockats genom bl a affischering på stan. Men lokalen var för liten! Eva, som ledde passet, och värden Anette fick be hälften av alla förväntansfulla motionärer att vänta en timme och så körde man en gång till.

1992 utbildades Anette till ledare och hon är efter snart 20 år fortfarande aktiv som medeljympaledare. Anette ser med glädje tillbaka på föreningens utveckling.

– Efter något år i källaren, fick vi låna en gymnastiksal av Höganäs AB dit det ibland kom 125 personer till ett medelpass. Många tyckte att vi skulle bilda en egen förening och inte lyda under F&S Helsingborg. Medlemsunderlaget var bra, vi hade utökat antalet jympapass genom att låna lokaler på skolor och på Brandstationen. 1994 bildade vi F&S Höganäs och sju år senare var vi knappt 1000 medlemmar. Nu finns både behov och resurser för egna



ANETTE REDGÅRD, som tillsammans med Eva Bergman startade F&S Höganäs.

lokaler. År 2001 förverkligades drömmen och vi flyttade in i våra nuvarande lokaler på Smältaregatan.

Sedan Anette och Eva startade föreningen har F&S Höganäs vuxit till nära 3000 medlemmar.

– Det är naturligtvis kolossalt roligt. F&S är ju fantastiskt som idé, med rörelseglädje för alla och med ideellt arbetande funktionärer. Jag blev ju utsedd till hedersmedlem i föreningen på årsmötet i år, och det är jag både stolt och glad över. Allra mest gläder jag mig ändå åt att vi har en egen fin, fräsch och välutrustad lokal. Den där källaren känns väldigt avlägsen! ●

## PRISLISTA

Gäller från den 29 aug 2011 och tills vidare.

KORTTYP	12 mån	4 mån	1 mån	10-kort 1)
<b>VUXEN</b>				
ALL nordväst	2900 kr			
Guldkort	2800 kr	1600 kr	450 kr	600 kr
Guldkort dag	1950 kr	1100 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2600 kr	1450 kr		
1 träningsform:				
Gym	2450 kr	1350 kr		
Jympa eller Spinning	1950 kr	1100 kr		
<b>65+</b>				
Guldkort	2500 kr	1400 kr	375 kr	600 kr
Guldkort dag	1600 kr	900 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	2300 kr	1250 kr		
1 träningsform:				
Gym	2100 kr	1150 kr		
Jympa eller Spinning	1600 kr	900 kr		
<b>16-21 ÅR</b>				
Guldkort	2000 kr	1100 kr	350 kr	400 kr
Guldkort dag	1200 kr	750 kr		
2 träningsformer: (jympa+spin, gym+jympa eller spin+gym)	1800 kr	1000 kr		
1 träningsform:				
Gym	1600 kr	900 kr		
Jympa eller Spinning	1200 kr	750 kr		
<b>UNGDOM</b>				
Guldkort 12-15 år*	1200 kr	800 kr	300 kr	400 kr
2 träningsformer 12-15 år: (jympa+spin, gym*+jympa eller spin+gym*)	1100 kr	700 kr		
1 träningsform 12-15 år:				
Gym*	1000 kr	600 kr		
Jympa eller Spinning	700 kr	450 kr		
Jympa 10-11 år	550 kr	350 kr		
Barnkort (för Familje-passet)				300 kr

Med reservation för tryckfel och ev ändringar.

Mer information:

→ För samtliga träningskort tillkommer **medlemsavgiften** i F&S Höganäs, fn 100 kr per kalenderår. I medlemsavgiften ingår en olycksfallsförsäkring och andra förmåner.

→ **Samtliga 10-kort** gäller för 10 träningsstillfällen, är personliga och har maximal giltighetstid på 12 mån från inköpsdatum.

**10-kort FaR** (fysisk aktivitet på recept) kostar 450 kr, begränsat till max två köp per person.

→ **Gymträning för 12-15-åringar** har särskilda regler: obligatorisk gyminstruktion samt alltid tillsammans med tränande vuxen.

→ **Guldkort:** Gäller för samtliga pass och full tillgång till gymmet. OBS: Indoor walking ingår endast i Guldkortet!

**Guldkort dag:** Gäller från kl 7.00 resp 8.00 till kl 14.30 måndag - fredag och lördagar kl 9.00 -12.30 för gymträning samt pass under dessa tider.

→ **Engångsavgift:** 80 kr för personer 22 år och äldre, 50 kr för barn och ungdomar t o m 21 år samt för F&S-medlemmar från annan förening.

## Mini-Röris 3 INBJUDAN



Höganäs alla barn i förskoleåldern är varmt välkomna till Kvickbadet tisdagen den 13 sept 2011 kl 10.00 för premiär av Mini-Röris 3.

Vi jympar tillsammans - ju fler desto roligare! Förra gången kom över 300 barn, hur många kommer i år? Och varför inte planera in en picknick efter jympan, man blir hungrig av att röra på sig.

Alla förskolor, föräldrar och barn hälsas varmt välkomna till en rörlig och rolig förmiddag. Vid regn och rusk blir det inställt.

För frågor kontakta Cia Zettersten, F&S Höganäs, tel 042-33 09 09, cia@hgs.friskissvettis.se

Mini-Röris 3 finns till försäljning från september hos Friskis&Svettis.



Är du den vi söker?

Om du vill engagera dig i föreningen, t ex i receptionen eller i träningen, kontakta oss!

Mer info finns på hemsidan [www.friskissvettis.se/hoganas](http://www.friskissvettis.se/hoganas) och i receptionen. **VÄLKOMMEN!**