

# oxygen



Jönköping

TA GÄRNA MED  
DIG ETT EX AV  
FP/OXYGEN OCH  
GE TILL NÅN DU  
GILLAR.



## Snart på A6! I september öppnar lokal nr 3

Och det lär bli en riktig guldlokal. Verksamhetschef Johan Thor är mycket nöjd med den nya babyn på A6-området.

## HIT eller inte? Oxygen testar en tung nyhet

Högintensiv träning där du utmanar alla dina fysiska kvalitéer. Eller kort och gott Friskis allra tuffaste pass. Oxygen har testat HIT.

### ETT LYFT FÖR A6-OMRÅDET.

Den nya lokalen ligger mellan IKEA lager och City Gross. Den 19 september öppnar portarna. Välkommen!

## VÄLKOMMEN

### Bot mot sommarsorg



I skrivande stund är det den 3 augusti. Rent meteorologiskt är det alltså sommar i minst en månad till, förhoppningsvis längre. Själv skulle jag nog kunna tänka mig att ha sommar året runt. Ljuvliga morgondopp i Vättern, grillning och promenader med kloka sommarpratarna (inte Ulf Brunnberg) som sällskap, skulle jag lätt kunna ägna mig åt alla dagar på året.

#### MEN NÅN GÅNG TAR DEN JU TYVÄRR SLUT, SOMMAREN.

Tur då att det väntar en händelserik höst. Jag tänker främst på två stora öppningar. Ett: Friskis på A6 såklart. En riktig guldlokal som öppnar den 19 september. Två: kulturhuset Spira. Invigning i november och ett riktigt hoolabaloo enligt de som vet. Mitt tips för att må bra i höst är att hänga en hel del på båda ställena. Träning blandat med lite kultur slår det mesta.

**PÅ TRÄNINGSGOLVET** händer det också grejer i höst. Själv ser jag fram emot att testa HIT – Högintensiv träning. Men först får det nog bli ett antal veckor med medelintensiv träning; HIT verkar vanvettigt jobbigt. Men också sjukt kul. Oxygens Hanna Lindberg testade passet i våras och överlevde. Läs hennes rapport på sidan sex.

I gymmet lanseras bland annat TEMA, en inspirerande workshop där du får lära dig mer om ett speciellt område inom gym. På gruppträningsidan välkomnar vi, förutom HIT, Cirkelgym senior, Jogging och Cross/bas.

Vi som kommer att sakna sommaren kan alltså trösta oss lite grand med att den här hösten bjuder på ovanligt många ljusglimtar. Och dessutom lyser ju solen på Friskis&Svettis året runt...

Lustfylld läsning! ●

THERÉSE OSCARSSON, REDAKTÖR  
therese@jonkoping.friskissvettis.se  
FOTO FRIDA AHLSTRÖM



ÖPPNAR  
MÅN 19:E  
SEPTEMBER!

SNART PÅ A6...

# – En riktig guldlokal

Yeah! I september slår Friskis&Svettis Jönköping äntligen upp portarna till lokalen på A6. Välkommen till en glittrande och glänsande träningsanläggning. En riktig guldlokal helt enkelt.

**D**en 19 september öppnar den, Friskis&Svettis Jönköpings tredje anläggning. Den nybyggda lokalen ligger på Batterigatan på A6-området och är 900 kvm stor. Friskis&Svettis Verksamhetschef Johan Thor är helnöjd:

– A6-lokalen erbjuder härliga möjligheter för cross-over-träning. I det 450 kvm stora gymmet finns 100 kvm för härlig funktionell träning och Crossfit, en yta där vi kommer att köra olika pass, t ex Skivstång, Cirkelfys och Step. Själv tänker jag köra Box där. Det kommer att bli en integrerad känsla i gymmet. Kanske lite ovant för den vane gymmaren men förhoppningsvis också lockande.

Anläggningen rymmer även en läcker spinsal med plats för 40 spinnare. Cyklarna är av märket Bodybike, samma som finns i Huskvarna, och spinsalen har högt i tak, trots att den ligger en trappa ner. I gymmet kommer det att finnas nyheter som monkeybar (ribbstol i taket), traktordäck och battle ropes.

– Givetvis finns det bastu också, men inte gemensam, för att variera oss lite, säger Johan.

**FRISKIS&SVETTIS PÅ A6** kommer att vara en riktig guldlokal i flera bemärkelser. Läget i sig är ett guldäge med gott om parkering och inredningen kommer att domineras av guldiga material och detaljer. Bland annat reception, lampor, sittpuff och skyltar kommer att glänsa.

– Det handlar om att "gulda tillvaron" för medlemmarna, säger Johan.

Över huvud taget präglas inredningen av gedigna material, för att skapa en lite lyxigare känsla.

– Vi har tagit ut svängarna inredningsmässigt, med t e x fondtapeter. Och vissa av de här "svängarna" kommer även att dyka upp i city och Huskvarna, som en röd tråd genom lokalerna, säger Johan.

#### TAGGAD.

Verksamhetschef Johan Thor är mycket nöjd med den lya lokalen, där han själv kommer att leda fartfyllda Boxpass. Och kanske svinga en och annan kettlebell.

**DEN NYA LOKALEN** ligger i samma byggnad som specialist-sjukhuset Art Clinic på A6-området, mellan IKEA lager och City Gross.

– Tanken med en avlastande och förhållandevis liten lokal med goda parkeringsmöjligheter väcktes förra sommaren och vi är glada att vi hittade en perfekt lösning så fort. Vi går vidare mot vårt mål – att få så många som möjligt att röra på sig och samtidigt ha kul. ●

TEXT & FOTO THERÉSE OSCARSSON



## Det är inte alla som känner till vår nya digitala tidning.

Men det är inte så konstigt. Den har ju inte funnits så länge. Nu kan du läsa Jönköpings-Posten i digital form – var du än befinner dig. Så oavsett om du är hemma, på jobbet eller utomlands kan du alltid ha full koll på lokala händelser och det som ligger dig varmt om hjärtat. Den digitala versionen ingår i din prenumeration och är tillgänglig när du vill.

Har du frågor om den digitala tidningen? Ring eller maila oss så hjälper vi dig.  
Tel: 036-30 40 40.  
E-post: digitaltidningen@jonkopingsposten.se

**LÄS TIDNINGEN**  
Skaffa inloggningsuppgifter redan idag. Adressen till digitaltidningen hittar du på [www.jonkopingsposten.se](http://www.jonkopingsposten.se)

**Jönköpings-Posten**

holmgrensbil.se

## Funderar du på att byta bil? Välkommen till Holmgrens!

### Sveriges mest kompletta bilvaruhus!

Byt upp dig till en ny, säker bil till hösten! Hos oss på Holmgrens hittar du ett härligt utbud av bilar. Välj mellan 9 nybilmärken och massor av begagnade bilar till riktigt bra priser. Så varmt välkommen in och gör ett tryggt och bra bilköp. **Vi ses!**

**Du hittar alla bilerbjudanden på [www.holmgrensbil.se](http://www.holmgrensbil.se)**

I Holmgrenskoncernen saluför vi följande märken:



Du hittar oss lätt vid E4:an mot Stockholm

**Stefan Erixson**  
Försäljningschef

**NYHET!**

**Holmgrens App**  
Nu finns Holmgrens nya app ute för både iPhone och Android. Där kan du snabbt och enkelt leta bland alla våra begagnade bilar.

**HOLMGRENS**

Holmgrens Bil i Jönköping ÖPPET Mån–Fre 9–18  
Växel 036-34 80 00 Lör 10–15 Sön 11–15

Holmgrens Jönköping | Österängsvägen 8 | [www.holmgrensbil.se](http://www.holmgrensbil.se)

Med reservation för eventuella tryckfel.

Saknar du en peppande träningskompis? Eller är det bara dags att fräscha upp ditt gymprogram? På TMI, Träna med instruktör, får du både tips på övningar och en inspirerande instruktör som pushar dig under hela passet.

TEXT MARIBEL ALEXANDERSSON, FOTO THERÉSE OSCARSSON



# Tuffa tag på TMI

**ETT LYFT FÖR RUMPAN.** Leif Wettergård (närmast) och Maribel Alexandersson svettades rejält under en timma med instruktören Stefan Lundgren. Här får rumpa och baksida vad de tål med hjälp av en pilatesboll.

**T**MI, Träna med instruktör, är tänkt som ett inspirations-tillfälle, ett pass du bokar in en eller några gånger för att få lite tips på hur du kan utveckla din styrketräning. TMI finns på tre olika nivåer: **Grund med en twist** – passar de flesta och kanske framför allt dig som har tränat ditt grundprogram ett tag och kanske fastnat där. Passet är uppbyggt som ett grundprogram men du får tips och idéer på nya övningar att variera med. Man jobbar mestadels i gymmaskiner. **Fortsättning – fria vikter** är precis som det låter, nämligen ett pass med fokus på fria vikter. Det är bra att vara träningsvan på den här nivån eftersom man jobbar med hantlar, käppar, skivstänger, kettlebells mm. Den tredje nivån, **Intensivt och utmanande** är för träningsvana som vill höja intensiteten ytterligare. Formen är Crossfitinspire-rad, d v s passet innehåller funktionella

övningar i högt tempo. Styrkeövningar och konditionsstationer blandas om vartannat.

**TMI INGÅR I GYMKORTET** och bokas på bokningssidorna eller i receptionen. När det är dags för träning träffas instruktören och de andra deltagarna i receptionen. Deltagarantalet varierar från 1-3 personer. Det låga antalet gör att instruktören får en bra överblick över motionärerna. Man börjar med en uppvärmning, som beroende på vilken nivå deltagarna valt, kan bestå av t ex rodd, cykling eller hopprep. Gyminstruktören värmer upp och tränar tillsammans

med motionärerna. Hela kroppen körs igenom med hjälp av olika övningar och passet avslutas med nedvarvning och stretch. Ett TMI-pass tar ungefär 60 minuter.



Stefan Lundgren är en av sex instruktörer som kör TMI i höst.

**VARFÖR TMI?** Leif Wettergård, jympaledare på F&S, testade passet i våras och har bara positiva saker att säga. – Det finns inga begränsningar i hur jobbigt det kan bli, man jobbar med alla muskler under så kort tid, det blir mycket effektivt.

Stefan Lundgren, TMI-instruktör, menar att en av många fördelar med TMI är att du lär dig att

vara tidseffektiv med din styrketräning. Följer du det crossfitinspirerade sättet att träna behöver du inte splita upp gymträningen på fyra tillfällen i veckan eftersom hela kroppen körs igenom på 60 minuter. ●

**TMI I HÖST!**

CITY: mån 12.00, tis 16.00, fre 16.00  
HVA: ons 19.00, fre 15.00  
A6: ons 17.30, tors 12.00

Boka på nätet eller i receptionen!

## OXYTESTAR

Trender kommer och går, även när det gäller träning. Just nu är det många som väljer utmanande alternativ. Passnyheten HIT är tuff intervallträning som sätter din uthållighet och styrka på prov. Är du sugen på en rejäl genomkörare är passet verkligen en hit.

TEXT HANNA LINDBERG, FOTO HANNA JOHANSSON

# Vilken HIT!

**H**IT står för högentensiv träning och är ett nytt träningsalternativ som kombinerar klassisk fysträning med explosiva intervaller och funktionell styrketräning. Passet är indelat i fyra olika zoner med tre övningar i vardera zon. I fyra intensiva minuter varvas konditions- och styrkeövningar med olika intensitet och svårighetsgrad.

– Det är ett sportigt och atletiskt träningspass som kräver uthållighet och vilja. Belastningen ska ligga mellan mycket ansträngande och mycket mycket ansträngande, säger instruktören Helle Norlin.

Passet inleds med en närmare presentation av passets upplägg och utformning. Nervösa blickar sprider sig mellan deltagarna och det går ett sus av förväntan och spänning över lokalen. Uppvärmningen kickas igång med militärinspirerade övningar såsom höga knän och explosiva upphopp. Pulsen stiger i takt med att tempot ökar och en första svettdroppe skymtas i många pannor.

**EFTER EN FÖREBYGGANDE KLUNK** vatten följer passets nästa sekvens – intervalldelen. Vi följer Helle när hon instruerar övningarna, som alla verkar vara namngivna efter vilda djur eller maträtter. I en zon kör man "köttbuller", springer som en björn, följt av "burpees". I en annan hoppar man grodhopp

och leker bergsklättrare. Alla övningar bygger på traditionella rörelser som har "hottats upp" med redskap som bosuboll och kettlebells för att öka intensiteten ytterligare.

– Nu gäller det! Jag vill att alla utgår ifrån sitt eget tempo, hojtar Helle samtidigt som hon trycker på ON på stereon.

Tillsammans med sju andra krigare kämpar vi oss igenom den första zonen. Efter två minuter med sit-ups och armhävningar smyger sig tröttheten på och efter fyra minuter är man glad över att få byta zon och utmanas av nya övningar. Salen kokar av energi och det går inte att ta miste på deltagarnas enorma kämpavilja. Ledaren Helle instruerar tekniken och uppmuntrar motionärerna och till skillnad från andra träningspass peppar alla deltagarna varandra. I den fjärde och sista zonen börjar benen kännas som överkokt spagetti men det hindrar ingen från att ta i från tårna. När musiken tonar ut slänger sig alla på golvet och applåderar varandra.

– Yes, jag klarade det, tänker jag samtidigt som jag klappar en annan kämpe på axeln.



HIT lever verkligen upp till sitt namn och passar den träningsvane som vill pressa sig själv lite extra. Förutom att det är tidseffektivt och otroligt roligt gör det susen för musklerna och hjärtat.

Innan den härliga stretchen tar vid avslutas passet med en gemensam pulshöjare genom salen. Alla får möjlighet att ta ut det sista av musklerna och höja maxpuls. När musiken klingar ut torkar jag stolt svetten från min panna och stretchar lite extra för att förebygga träningsverken som lär komma som



**Magstarkt.** Vikter, bosubollor och andra redskap används för att öka belastningen i en del övningar. Oxygens testperson Hanna Lindberg tycker att passet lever upp till sitt namn.

– Vilken hit! Det var otroligt utmanande och jobbigt samtidigt som det var bra att man kunde lägga det på sin egen nivå, säger Stefan Pettersson

I höst finns HIT med på schemat och det verkar inte bara vara jag som längtar efter höstens hetaste träningsalternativ. •

★ HIT körs torsdagar kl 16.45 i Citylokalen. Ingår i både gruppträning- och gymkortet.

# MEDLEMSFÖRMÅNER HOS TEAM SPORTIA!

Gäller i Jönköping, Habo och nu i sveriges största cykelbutik på Ekshagen!

www.teamsportia.se

**Nyhet! Nu får du som medlem i Friskis&Svettis Jönköping 15% rabatt på alla varor i hela butiken! Dessutom cykeltillbehör, cykelkläder, cykelskor och mycket annat! (Endast undantaget cyklar)**

# 15%

## RABATT PÅ ALLT I HELA BUTIKEN

Gäller på ord. priser mot uppvisande av giltigt medlemskort. Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.



**TEAM SPORTIA®**

**Vi vet vad som krävs.**

**Öppet  
alla  
dagar!**

**JÖNKÖPING, HABO, EKSHAGEN • ÖPPETTIDER, ADRESS OCH TELEFON: SE WWW.TEAMSPORTIA.SE**

CHRISTINA KÅSERAR

## Balans och så

**D**u fattar kanske ingenting, men snart tränar både Huskvarna och Jönköping... Det är en rad ur Johan Thors rap som hörs i reklamen som rullar med jämna mellanrum. Visst är det häftigt när man inser hur många människor som faktiskt tränar? 14 % av kommunens befolkning tränar hos Friskis&Svettis. Dessutom finns det ju många andra gym att träna på och andra idrottsföreningar. Sedan finns det de som bara springer eller på annat sätt rör sig utan medlemskap i någon klubb eller förening. Nu är detta inte bara ett Jönköpingsfenomen utan det är säkert så överallt, men det gör ju det inte mindre ofattbart.

**OGH HAR NI TÄNKT PÅ HUR MÅNGA** olika sätt det finns att hålla diet på? Det är stenåldersdiet, Atkins, GI, LCHF, Viktväktarna, blodgruppsdiet, ayurvedisk och sen finns det en mängd pulverdieter av olika slag i kombination med andra saker som ska vara nyttiga? Men egentligen handlar det om att balansera insättningar och uttag – precis som med en budget.

I våras fick vi se finalen i Mästarnas mästare och den vanns av Ingemar Stenmark. Än en gång vann han! Jag kommer ihåg när vi i skolan fick gå ifrån lektionerna för att se på när Ingemar åkte och vann. Det är imponerande prestationer av en man som verkligen känner sin kropp och har hittat en balans när det gäller näring och motion.

**BALANS BORDE VARA DET** vi ska sträva efter. Det som låter lite tråkigt. Att vara mer här och nu och inte hela tiden hetsa mot något annat, något bättre, något finare, något som vi inte vad det egentligen är eller vad det ska fylla för syfte. Att inte bara säga ja till allting, för det innebär faktiskt att också säga nej till något annat. Fundera en stund över vilka val vi gör och varför. Det blir mer och mer modernt med meditation och mindfulness och det måste bero på att vi saknar balans i våra liv. Eller att vi inte själva tillåter oss att bara vara... ●



CHRISTINA CAIBERTH

## HäntExtra på F&S

Här skvallrar vi om vad som händer i föreningen framöver.

27/8  
FUNKTIONÄRS DAG – F&S STÄNGT

29/8  
HEJ TRÄNINGSHÖST! NU STARTAR HÖSTENS SCHEMA I CITY (lokalen på Smedjegatan) & HVA.

19/9  
A6-LOKALEN ÖPPNAR! VÄLKOMMEN TILL EN RIKTIG GULDLOKAL.

18-20/11  
LEDARKONVENT I STHLM – ÄNDRADE ÖPPETTIDER & SCHEMAN.

3-4/12  
ÄNDRADE ÖPPETTIDER/SCHEMA PGA UTBILDNING I VÅRA LOKALER.

För mer info: [friskissvettis.se/jonkoping](http://friskissvettis.se/jonkoping)

## Mini-Röris 3 är här Bli Röris-inspiratör!

Mini-Röris 3 är ett jympaprogram på cd för barn 3-6 år. Är du förskollärare kan du leka och jympa med barnen på jobbet. Är du förälder, mormor, morfar eller äldre syskon kan du köra programmet hemma. Mini-Röris 3 är enkelt och passar lika bra ute som inne.

För dig som vill lära dig lite mer om programmet finns möjlighet att bli Röris-inspiratör. Under två småsvettiga timmar får du inspiration och lär dig programmet. I kursen ingår utbildning med kvalificerade Röris-instruktörer, frukt, affisch med rörelseschema och en cd. Priset är 400 kr/person. Utbildningarna hålls: **tis 27/9 kl 8.30-10.30 & tors 29/9 kl 13.30-15.30** på F&S på Smedjegatan i Jönköping. För mer info om Röris och anmälan, se [www.friskissvettis.se/jonkoping](http://www.friskissvettis.se/jonkoping). För dig som inte vill gå kursen finns Mini-Röris 3 att köpa i receptionen. ●



## THORTANKAR



JOHAN THOR, VERKSAMHETSCHEF

## Gulda din tillvaro

**D**en 19 september öppnar Friskis&Svettis Jönköping sin tredje lokal, denna gång på A6. Datumet är framflyttat tre veckor från tidigare. Temat för lokalen på A6 är GULD. Du kommer bland annat att mötas av en receptionsdisk i guld och av glimrande guldlampor. En riktig guldlokal.

**ATT GULDA VERKSAMHETEN** är att ta det man har och göra det ännu bättre. Att hålla det samman. Det gör vi genom att erbjuda mer plats åt alla 18 000 medlemmar men också för en massa nya. Målet 2011 är att bli 18 500. En fantastisk siffra. Vi guldar också genom att möblera om en hel del i gymmet i Jönköping, en lokal som nu när A6 öppnar kommer att heta CITY. Det nya gymmet kommer bland annat att erbjuda en riktigt fet Crossfit-box för crossfit och annan funktionell gymträning med andra redskap än traditionella gymmaskiner.

Vidare guldnad är att vi köpt in 65 nya spincyklar att fylla spinlokalerna i Huskvarna och A6 med. Röda och granna står dom där och blänker.

**ALLA TRE LOKALERNA KOMMER** också att få nya najsas fondtapeter lite här och där. Så att du ska känna dig hemma. För det verkar som om Jönköpings kommun känner sig rätt så hemma på Friskis. Ca 550 000 besök i år. Så vi ses i vimlet, helt enkelt. Själv ska jag leda Boxpass mitt i gymmet på A6, the original and best Medeljympa som en start på fredagskvällen, frenetiskt härlig familjeympa för barn och föräldrar på lördagsmornarna och kool juniorträning för lite större barn. Jag kommer att ha en rolig höst. ●

FOTO: HANNA JOHANSSON, THOMAS CARLGREN

Att vara ledare på Friskis&Svettis är för det mesta kul, inspirerande och en riktig kick. Och föreningen vore inte mycket utan sina fantastiska ledare och instruktörer. Men de är inga övermänniskor och ibland händer det där som "inte får hända" – att missa ett pass. Det kom ett brev till redaktionen...



**OLUSTFYLLT.** Att som ledare missa sitt pass är inte kul. Men det kan hända även den bästa. Jenny Lindberg vet. FOTO: SMALANDBIDER.SE

**H**ej, det är från Friskis. Var är du någonstans?" Jag blir helt kall. Jag tänker, men fattar ingenting. – Det står ett stort gäng här som väntar på att få köra Dans afro. Dans afro. "Skämtar du med mig?" är det enda jag får fram.

Jag hade just kommit hem från en ganska hektisk dag och skulle precis tända en brasa. Den sköna känslan var blixtnabbt som bortblåst. Jag hade lovat att hjälpa en kompis med hennes pass, men har helt tappat bort detta och där står massor av folk och väntar på att få träna. Jag bor en bit utanför Jönköping och inser snabbt att jag inte hinner byta om och åka ner till Friskis. RÖD LAMPA BLINKAR! Det blir att ställa in! Vi är en proffsig träningsgigant och något sådant här får bara inte hända. Jag känner en stark olustkänsla. Natten efter handlade mina drömmar om att jag kom försent, att CD-spelaren inte fungerade, att musiken var kvar hemma, att motionärerna inte orkade vänta utan började trappa av. Dagen efter blev ingen bra dag.

Det är lätt att glömma att vi är en förening som byggs upp av ideella krafter. Vi finns där på vår fritid för att vi tycker det är kul. Vi älskar mötet med alla dessa fantastiska olika personligheter som rör sig på våra golv, men ibland kan det vara svårt att få det övriga livet och engagemanget i Friskis att hålla handen.

Stressen över att hitta ersättare till passet när jag är sjuk, behöver jobba över, eller när jag skall besöka min familj som bor en miljon mil bort. Pressen av att alltid vara på topp när jag kliver in i jympasalen trots att bilen har pajat eller att hunden blivit sjuk eller så var chefen på dåligt humör eller så... ja ni fattar! Detta ska inte motionären få med sig när de går från mitt pass.

Sätter man just den här tabben i relation till läget i ett land där maten inte räcker till eller där en tsunami begravt tiotusentals människor i en våg, så förvandlas den till en pytteliten katastrof. Men i MIN värld, i den stunden så blev det som en hel jordbävning.

Ps. Det bästa med hela händelsen var att livet gick vidare. Det kom en ny vecka och jag fick en ny chans att möta glada ansikten på träningsgolvet!

JENNY LINDBERG  
LEDARE DANS AFRO & AEROBICS

## LUSTJAKTEN

Han är journalist och basar för en skogstidning. Han tycker till om kultur i JP och Radio Jönköping, och hinner dessutom med att vara funktionär i Friskis&Svettis.

Rikard Flyckt sitter i styrelsen, är receptionsvärd och syns från och med i höst även längst fram i spinningsalen.

## på Lustjakt med Rikard Flyckt

### Vad får dig att må bra?

– Familjen, goda vänner, träning, resor, god mat, böcker, musik, teater, film... Så egentligen borde jag ju må bra jämt.

### När skämde du bort dig själv senast?

– I går, när jag satt ute i hammocken och läste. Maximal avslappning.

### Vad är vardagslyx för dig?

– Att ha tid. Tyvärr är det ofta en bristvara.

### Bästa promenad?

– Munksjön runt i sällskap med en bra ljudbok.

### Favoritdryck?

– Ett glas gott rött är sällan fel. Och så kaffe så klart, särskilt om det är från nymalda bönor.

### Bästa frukost/brunchställe?

– Hemma i köket, en lördagmorgon med nybakade frallor, te, god ost och hemkokt marmelad.

### Hit vill jag åka på min födelsedag.

– Jag fick en Milanoresa senast när jag fyllde något så där jämt, det var

riktigt bra. Men till en annan gång: New York, som är minst lika fantastiskt som alla säger.

### Senaste Jönköpingsupptäckten?

– Jag har inte upptäckt det ännu eftersom det inte öppnat, men jag har stora förhoppningar på kulturhuset Spira.

### Senast lästa bok?

– "A game of thrones" av George R. R. Martin.

### Klär mig helst i?

– Skulle vilja svara kostym eftersom det är så snyggt, men det har jag ju ganska sällan. Jeans och någon sorts tröja blir det ofta, men det får gärna vara bra kvalitet.

### Favoritlyxartikel?

– Äger inte så många typiska lyxartiklar, men jag är väldigt nöjd med min fina klocka.

### Lyssnar jag på just nu?

– Musik som jag ska ha till mitt första egna spinpass i höst. Otroligt roligt och ännu svårare än jag trodde. Kom gärna och se om jag lyckades; måndagar 06.45 och fredagar 16.00 i Jönköping.



"Att ha tid. Tyvärr är det ofta en bristvara."

Vardagslyx enligt Rikard.

### Bästa låt?

– "Born to run" med Bruce Springsteen. Fast den går inte att spinna till. Eller... förresten...

### Favoritråvara i köket?

– Salt. Det blir för tråkigt utan.

### Senaste inköp?

– Ett vitt Pour-linne inför sommaren.

### Borde alla ha i sitt hem?

– Förutom måsten som säng och badrum? Då får det bli en långhårig katt som ligger på ens bröst när man ska somna.

### Sveriges bästa museum/utställning/konstnär just nu?

– Det måste vara Karin Mamma Andersson. Häftig!

AV LO CARLSSON, FOTO THERÉSE OSCARSSON

## KULTURHUSET SPIRA

# KRYDDA DIN LUNCH

### Björn Ranelid

■ TOR 24 NOV 12.00

### Görel Crona

■ TOR 1 DEC 12.00

### Per Fritzell, Henningson & Glans

■ ONS 7 OCH TOR 8 DEC 12.00

### Beatrice Järås & Monica Forsberg

■ TOR 26 JAN 12.00

### Anders Mårtensson

■ TOR 9 FEB 12.00

### Lotta & Mikael Ramel Backa Hans Eriksson

■ TOR 8 MARS 12.00

### Sebastian & Börje Ring

■ TOR 22 MARS 12.00

### Bror Tommy Borgström

■ TOR 19 APRIL 12.00

### Mattias Enn

■ TOR 10 MAJ 12.00

### BILJETTBOOKNING

036 - 34 81 81 till 1 okt 2011

036 - 32 80 80 nytt nummer fr o m 1 okt 2011

120:-, stud 60:- (24 nov och 7-8 dec 175:-, stud 85:-) förboka soppa 70:-  
Lunchteaterföreställningarna ges även 17.30 som After Work (ej 8 dec)



www.smot.se



# SCHEMA & ÖPPETTIDER

29 AUG-21 DEC 2011

# Hva

| MÅNDAG      | TISDAG      | ONSDAG      | TORSDAG     | FREDAG      | LÖRDAG      | SÖNDAG      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 06.30-21.45 | 09.30-21.45 | 06.30-21.45 | 09.30-21.45 | 06.30-19.00 | 09.30-14.00 | 10.30-20.30 |

| MÅNDAG                                  | TISDAG                           | ONSDAG   | TORSDAG                           |
|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|
| 10.00 Senior • Britt-Marie A            | 11.00 Spin senior • Nicke H      | 10.00 Dans senior • Britt-Marie A/<br>Annika E-B | 10.00 Cirkelgym senior • Hans B   |
| 12.00 Bas 45 • Anna T                   | 16.30 Puls/medel • Annika E-B    | 12.00 Cirkelgym • Britt-Marie A                  | 12.00 Bas 45 • Anna T             |
| 17.00 Medel • Maria Sa                  | 17.00 Yoga 1 • Frida M           | 17.00 Puls/medel • Marie M                       | 16.45 Station 70/medel • Maria Sa |
| 17.00 Spin puls • Jon M                 | 17.00 Spin/medel • Johan H       | 17.00 Spin/medel • Helena E                      | 17.00 Bas • Ann-Christine B       |
| 18.00 Cirkelfys • Maria Li              | 17.30 IntervallFlex • Mia S      | 18.00 Medel • Cicci L                            | 17.00 Spin puls • Klas B          |
| 18.00 Spin/bas • Karina S               | 18.00 Cirkelgym • Håkan J        | 18.00 Spin/bas • Märten E                        | 18.00 Core • Victoria W           |
| 18.30 Step 1 • Lotta L-K                | 18.15 Spin puls • Per St         | 18.30 Bas • Annette F                            | 18.00 Cross/medel • Sofie L       |
| 19.00 Core • Stina Å                    | 18.30 Station 70/medel • Mia P-G | 18.30 Cirkelgym • Mattias V                      | 18.15 Spin/medel • Linn A         |
| 19.15 Spin/medel • Jessica M            | 19.00 Aerobics 1 • Caroline N    | 19.00 Dans fuego • Hanna H-R                     | 18.15 Cirkelgym 70 • Chantal C    |
| 20.00 Medel • Elin B                    | 19.45 Medel • Sofia W            | 19.00 TMI • Nils I                               | 18.30 Step 1 • Vickan I           |
|   |                                  | 19.15 Spin puls • Kaisu S                        | 19.00 Medel • Frida A             |
|   |                                  | 19.30 Skivstång • Therese B                      | 20.00 IntervallFlex • Therese B   |
| FREDAG                                  | LÖRDAG                           | SÖNDAG   |                                   |
| 07.00 Medel • rullande                  | 11.00 Puls/medel • rullande      | 16.00 Spin/medel • rullande                      |                                   |
| 10.00 Senior • Ann-Louise C             | 11.00 Spin/medel • rullande      | 16.30 SkivstångIntervall 70 •<br>Nicolas L-M     |                                   |
| 12.00 Spin/medel • Annica M/<br>Malin A |                                  | 16.45 Cirkelgym • rullande                       |                                   |
| 15.00 TMI • Nicolas L-M                 |                                  | 17.00 Bas • rullande                             |                                   |
| 16.00 Skivstång • Nicolas L-M           |                                  | 17.15 Spin puls • Josefine S                     |                                   |
| 16.15 Medel • Hanna H-R                 |                                  | 18.00 Puls/medel • Sofia P                       |                                   |
| 16.30 Spin/medel • rullande             |                                  | 18.30 Yoga 2, 80 • Dan K                         |                                   |
| 17.15 Cirkelfys • Nicolas L-M           |                                  | 19.00 Medel • Angelica H                         |                                   |

Tiderna gäller 29 aug-21 dec 2011 (med res. för ändringar). Fr o m 28/11 avslutas en del pass.  
**Ändrade öppettider/schemaändringar:** 18-20/11 (Ledarkonvent), 3-4/12 (ledarutbildning i våra lokaler).  
**Stängningstiden** anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.

# A6

19 SEP-21 DEC 2011

# SCHEMA & ÖPPETTIDER

| MÅNDAG      | TISDAG      | ONSDAG      | TORSDAG     | FREDAG      | LÖRDAG      | SÖNDAG      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 08.00-21.30 | 06.00-21.30 | 08.00-21.30 | 08.00-21.30 | 06.00-20.00 | 08.00-15.30 | 09.00-19.00 |

| MÅNDAG                      | TISDAG                        | ONSDAG                                      | TORSDAG                            |
|-----------------------------|-------------------------------|---|------------------------------------|
| 12.00 Box • Johan T         | 12.00 Spin/medel • Kaisu S    | 12.00 Cirkelfys • Emilia T                  | 12.00 Spin/medel • Lars W          |
| 17.00 Spin/medel • Mats S   | 17.00 Spin/medel • Inger K    | 16.00 Cirkelgym • Helle N                   | 12.00 TMI • Magnus G               |
| 17.00 Cross/bas • Sofie L   | 18.00 Cirkelfys • Niclas J    | 17.00 Spin/intensiv 70 • Sören J            | 17.00 Spin/bas • Jessica M         |
| 17.30 Cirkelgym • Susanne B | 18.15 Spin/medel • Johanna L  | 17.30 TMI • Helle N                         | 18.00 Cirkelgym • Cicci L/Helena J |
| 18.15 Spin/bas • Märten E   | 19.00 Cirkelgym 70 • Helena G | 18.00 Jogging/bas • Per Se                  | 19.00 Box • Cicci L/Helena J       |
| 18.30 Skivstång • Sara O    |                               | 18.15 Spin/medel • Annica M                 | 19.30 Spin/medel 70 • Cinna B      |
| 19.30 Flex • Sara O         |                               | 18.30 Step 1 • Lotta L-K                    |                                    |
| 19.30 Spin/medel • Karin K  |                               | 19.30 SkivstångIntervall 70 •<br>Charlott A |                                    |
| FREDAG                      | LÖRDAG                        | SÖNDAG                                      |                                    |
| 08.00 Spin/medel • Malin H  | 10.30 Spin/medel • rullande   | 09.30 Spin/medel • rullande                 |                                    |
| 12.00 Cirkelgym • Ingmar A  | 14.00 Cirkelfys • rullande    | 17.15 Spin/intensiv 70 • Allan S            |                                    |
| 15.30 Cirkelgym • Tony H    |                               | 17.30 Cross/medel • Per Se                  |                                    |
| 17.00 Spin/medel • rullande |                               |   |                                    |



Tiderna gäller 19 sep-21 dec 2011 (med res. för ändringar). Fr o m 28/11 avslutas en del pass.  
**Ändrade öppettider/schemaändringar:** 18-20/11 (Ledarkonvent), 3-4/12 (ledarutbildning i våra lokaler).  
**Stängningstiden** anger det klockslag du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 minuter innan stängningstid.



Viktorigatan 1, Huskvarna  
 friskisvettis.se/jonkoping • 036-173150 • info@jonkoping.friskisvettis.se



Batterigatan 11, Jönköping (bakom A6 köpcenter)  
 friskisvettis.se/jonkoping • 036-173150 • info@jonkoping.friskisvettis.se

## PASSEN

**| Aerobics 1 |** Klassiskt aerobicspass med uppvärmning, rörlighet och styrka. Vi jobbar med koordination och stegkombinationer i block. Ingen styrketräning.

**| Aerobics 2 |** Aerobicspass med mycket utrymme för koreografi och danskänsla. För dig som är van vid aerobics och vill ha en extra utmaning. Ingen styrketräning.

**| Bas |** Rejält, lättillgängligt och härligt utan hopp. Bygger effektivt och skonsamt upp styrka, kondition och rörlighet. Perfekt både för nybörjare och vanejympare. Även som 45 min.

**| Box |** Ett boxpass med handskar och mitsar där vi jobbar två och två. Inspirerat av kampsport med mycket attityd, kraft och energi. Kännbar och vrålkul träning.

**| Cirkelfys |** Peppande och svettigt pass med stationer för dig som gillar att träna rakt och sportigt. Fokus på funktionell träning men även konditionen får en utmaning. ★

**| Cirkelgym |** Individuell styrketräning i form av ett pass där du får hjälp av en peppande instruktör. Vi håller till i gymmet och använder specialgjorda gymmaskiner och andra redskap. Fokus på uthållig styrka. Även som 70 min. ★

**| Cirkelgym senior |** Ett Cirkelgymspass (se ovan) med lite lugnare tempo och med övningar anpassade för gruppen. Kul och stärkande pass för hela kroppen. ★

**| Core |** Suggestivt pass med fokus på mage, rygg och bål. Utmanar din styrka och balans.

**| Cross/bas |** Kul uteträning där jogging i varierad terräng varvas med styrketräning i stationer. För dig som har provat att jogga men inte riktigt kommit igång. Eller så är du van joggare som trivs i ett lugnare tempo. Se också jogging/bas. Tempo 6.30-7.30 min/km. ★

**| Cross/medel |** Kul uteträning där jogging i varierad terräng varvas med styrka. För dig som är en van joggare. Här varierar vi terrängen. Backar kan dyka upp. Tempo 5.30-6.30 min/km. Håll utkik efter löppass till våren! ★

**| Dans |** Ett pass helt bestående av steg, moves och olika dansstilar. Mycket känsla, attityd och puls för den som ger sig hän. Showa loss. Ingen styrketräning.

**| Dans afro |** Lättillgängligt och uttrycksfullt pass där trummusik och koreografi hämtat inspiration från den västafrikanska dansen. En helhetsupplevelse med tonvis av rörelseglädje.

**| Dans fuego |** Ett lekfullt pass med mycket attityd och känsla, inspirerat av den latinska världens musik, rytmer och dansuttryck. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba. Släpp loss och ha kul!

**| Dans senior |** Ett pass för dig som gillar att dansa, showa och glänsa. Koreografin är enkel och lättillgänglig – här handlar det om att ta ut svängarna och ha kul. Inga krav finns förutom att man ska våga släppa loss. Härma och häng på! Utan hopp och styrketräning.

**| Familj 45 |** Rörelselek för barn 3-6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor och farfar är också välkomna. Barnen ska fylla minst 3 år under terminen. 45 min.

**| Flex |** Fokuserad träning med dynamiska och energifyllda övningar. Du utmanar din rörlighet och sträcker ut dina muskler en i taget eller i

övningar som engagerar hela kroppen.

**| HIT |** Vårt allra tuffaste pass där du har möjlighet att utmana alla dina fysiska kvaliteter, med betoning på kondition och uthållig styrka. I passet hämtas inspiration från Cirkelfys och Crossfit och vi jobbar med övningar och redskap i ett högt tempo. Sportigt, atletiskt, drivande och intensiv träning – med glimten i ögat. Galet och kul! För den träningsvane. ★

**| IntervallFlex |** Ett tufft pass som kombinerar ösig intervallträning och rörlighetsträning. Intervaldelen har högintensiv karaktär och växlar mellan övningar för styrka och kondition. I flexdelen tränar du din rörlighet i ett dynamiskt och fokuserat flow. De muskler du tröttnat ut i intervallavsnittet sträcks ut och blir smidiga och avslappnade.

**| Jogging/bas |** För dig som har provat att jogga men inte riktigt kommit igång. Eller så är du en van joggare som trivs i ett lugnare tempo. Kom ut och njut! Tempo 6.30-7.30 min/km. ★

**| Medel |** The original and best. Högt tempo, varierad belastning och en del hopp. Uppvärmning, styrka, kondition och rörlighet. Finns även som 45 min.

**| Puls/medel |** Fartfylt och lite mer koreograferat jympapass med mycket konditionsträning. Roligt och utmanande.

**| Rygg |** Skonsam och säker träning för rygg och nacke. Framtagen av sjukgymnaster. Tränar bland annat ryggens styrka, rörlighet och stabilitet.

**| Senior |** Mjukt och behagligt men ändå med möjlighet att ta i rejält. Mycket smidighets- och rörlighetsträning. Härlig musik. Efter passet kan du köpa god ekofika.

**| Skivstång |** Efter uppvärmning tränas uthållig styrka med hjälp av skivstänger och drivande musik.

**| SkivstångIntervall 70 |** Skivstångsdelen är en rejäl styrkeutmaning och konditionsdelen går i samma linje – sportigt, rak och med hög träningsintensitet. Fokus, ös och kraft. 70 min.

**| SkivstångSpin 85 |** Hälften skivstång, hälften spinning. Superbra styrke- och konditionsträning. 85 min.

**| Spin/bas |** Utmärkt för såväl nybörjare som vana spinnare. Träning med stor effekt.

**| Spin/intensiv 70 |** En utmaning för både kropp och psyke. Tungva uppförbackar och tuff intervallträning. 70 min.

**| Spin/medel |** För dig som är ganska vältränad och känner till grunderna inom spinning. Även som 45 och 70 min.

**| Spin puls |** Ett specialpass för dig som är rutinerad spinnare och vill ha koll på din träning. Med hjälp av ett pulsregistreringsprogram guidas du genom olika träningszoner och din puls registreras och projiceras anonymt på en duk i salen. Intensiteten ligger på medelnivå.

**| Spin senior |** Ett skönt pass med en trygg, peppande och informativ ledare. Upplägg, musikval och volym är anpassat för målgruppen. Enkel, skonsam och framför allt kul konditionsträning.

**| Station/medel |** Ett jympapass med extra lång styrkedel där vi tar hjälp av hantlar, gummiband och brädor. Finns som 60 eller 70 min.

**| Step 1 |** Ett aerobicspass med stegkombinationer i block på stepbräda. Ingen styrketräning.

**| Step 2 |** Steppass med mycket utrymme för koreografi och danskänsla. För dig som är van steppare och vill ha en extra utmaning. Ingen styrketräning.

**| Step styrka |** Ett lättillgängligt steppass med stegkombinationer i block på stepbräda. Passet är på grundnivå med extra fokus på styrka. Enkel, kraftfull och kul träning.

**| Yoga 1 |** Klassisk yoga med fokus på andning, rörlighet och att uppleva. Livskraft i lugn och kravlös atmosfär.

**| Yoga 2, 80 |** Ett utmanande pass för dig som är förtrogen med yogans grunder eller har tränat Yoga 1 en tid. Här jobbar vi mer dynamiskt och med snabbare flöden. 80 min.

★ = Även för dig med gymkort.

## GYM & INSTRUKTIONER

**| Grund |** För dig som är ny i gymmet eller som vill fräscha upp grundprinciperna i styrketräning. Du får ett program med 6-8 övningar som passar dig och dina förutsättningar. På instruktionen är ni två plus instruktören. Du kan boka en individuell instruktion om du har särskilda önskemål eller förutsättningar.

**| Fortsättning |** Perfekt för dig som har viss vana av styrketräning. Du har exempelvis kört ett grundprogram i minst 6-8 veckor och vill träna 1-3 ggr/vecka. Du får ett träningsupplägg som passar dig och dina behov.

**| Avancerad |** För dig som har relativt stor träningsvana. Vill du träna med fria vikter, ha ett splittat program eller om du har andra önskemål, boka en avancerad instruktion.

**| Instruktör på plats |** Vissa timmar finns instruktörer på plats för att hjälpa dig i din träning och svara på dina frågor. Använd denna resurs!

**| Träna med instruktör |** Kul och peppande där du kör ett träningspass ihop med en instruktör och två-tre andra gymmare. TMI finns på nivåerna: 1) Grund med en twist, 2) Fortsättning - fria vikter eller 3) Intensivt och utmanande. Oavsett vad du väljer bjuds du på en svettigt och inspirerande upplevelse! TMI kan du boka själv via hemsidan (eller i receptionen). Se tider i schemat.

**| TEMA |** Välkommen till en workshop i gymmet. Här blandar vi teori och praktik inom ett specifikt tema. Ena gången introducerar vi ett redskap, andra gången snackar vi tekniker och övningar eller nya sätt att träna. Håll utkik efter tider i gymmet. Våga testa TEMA!

**| Ung i gymmet |** För dig som är 13-15 år och vill börja träna på gym. För att komma igång tar du med dig målsman när du köper ditt träningskort första gången. Vi berättar då mer om hur vi jobbar med Ung i gymmet och bokar in dig på en grundinstruktion. Ditt träningskort börjar gälla efter att du varit på instruktionen.

**| TEMA UNG |** Är du 13-15 år och nyfiken på att börja styrketräna? Med Tema Ung kan du testa på gymträning under tre tillfällen. I grupper om 5-10 personer blandar vi teori och praktik och lär oss grunderna i att träna på gym. Kom tillsammans med en vän eller ta chansen att träffa nya kompisar att träna med. Tema ung kostar 100 kr för tre tillfällen, inkl. medlems-

avgift. Vill du fortsätta efter det köper du ett gymkort.

**| Babygym |** Som nybliven förälder kan du ta med din bebis in på gymmet mellan kl 9 och 12 måndag-fredag på samtliga anläggningar. Bebiserna ska sitta eller ligga i bilstol eller barnvagnsinsats och inte kunna ta sig någonstans på egen hand.

**| Seniorsgym |** Måndagar och onsdagar kl 9.30-11.30 i City & Huskvarna och tisdagar samma tid på A6. Alla är välkomna men musiken är anpassad för målgruppen. Instruktör finns på plats måndagar 9.30-10.30 i City, onsdagar 9.30-10.30 i Huskvarna. På onsdagar spelas "klassiska listan", klassisk musik i en skön blandning.

**| Gruppträning |** Som gymmare kan du också träna gruppträning. Cirkelfys, Cirkelgym, HIT, Cross och Jogging ingår i gymkortet. Kul, effektivt och om du vill – riktigt tuff träning. Mer info om de här passen samt schema hittar du tidigare i guiden. Vill du boka gör du det via hemsidan (se Boka pass). km. Håll utkik efter löppass till våren!

Mer info om F&S träning hittar du i Träningsguiden eller på webben, friskissvettis.se/jonkoping