

move
YOUR
buddy

NY CHANS I HÖST
V.35-36



Kraftfullt! Friskispressen testar Box.

Följ med på ett rejält och fokuserat pass. Här fightas man face to face och fullt ut. Allt med positiv attityd och glimten i ögat. **SID 2**

Populärt! Många sökte till ledare i våras.

Jonna Crawford var en av dem som blev uttagna och utbildas i höst. Läs första delen i en artikelserie om vägen till ledarskapet. **SID 4**

POFF! Med full koncentration mättar Anna in en rak vänster. Box-träning är jobbigt både för den som slår och tar emot. Är man ovan brukar det resultera i rejäl träningsvärk.

VÄLKOMMEN

Kontraster, en krydda i livet



Som man längtar, väntar och saknar den och så kommer den! Och lika plötsligt är den över. Jag pratar så klart om sommaren. Hoppas att du hann fylla på sommarkontot ordentligt. Det känns fint att plocka fram små godbitar ur minnet och njuta av när höstmörkret sänker sig. I mitt sommararkiv har jag till exempel lagrat solmogna självplockade jordgubbar, några salta havsbad, Allsång på Skansen, prästkragar, blåklackor och såklart sommarjympa i Skytteparken. Ofta njuter jag mest av det lilla och det oväntade. Men såklart vill man ibland krydda tillvaron med något alldeles extra.

FÖR ATT FÅ OSS ATT LÄNGTA till hösten så kan jag tipsa om träningsresan till Portugal. Om du vill så blir vi ett skönt gäng från Örebro som njuter lite till av sol och värme under vecka 42. Kombon med träning, föreläsningar, god mat, mjuka stränder och lagom med lättja är suverän. Det är verkligen som att stoppa sig själv i en batteriladdare. Väl hemma igen är man pigg som den berömda batterikaninen och det är bara att fortsätta med den goa träningen på hemmaplan. Höstens schema är verkligen välfyllt. Kolla in alla inspirerande nyheter längre bak i tidningen.

TROTS ALLT SÅ ÄR VI NOG MÅNGA som tycker att det är lite vemodigt när sommaren börjar lida mot sitt slut. Men jag känner också att det är just kontrasterna som gör att jag uppskattar saker och ting. För vad vore ljuset utan mörker och sommaren utan vintern, vad vore mat utan hunger, vad är semester om man inte jobbar och vad vore vila om inte träning fanns?

Välkommen på lite skön träning, ett ljus i höstmörkret! ●

HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



FRISKISPRESSEN
TESTAR

BOX-PASS

KIAI! I boxdelen jobbar vi två och två. Vilket är jobbigast, att boxa eller att hålla i mitzarna?

TEST-RESULTAT

Skala 1-5
Svettighet 5
Koordination 3
Upplevelse 5

Friskis&Svettis är inte kända för att slåss direkt, men de kan fightas. Med raka slag, uppercuts och sparkar ger man järnet på Boxpassen.

En solig sommarkväll styr jag min cykel mot Öster för att testa Box 1. Jag är nyfiken och lite pirrigt förväntansfull. Visst har jag provat någon gång men det var längesen.

MALIN, SOM LEDER PASSET, ser stark ut. Hon ler när hon hälsar välkommen, samlar ihop oss och går igenom vad som ska hända. Det känns i luften att det handlar om fokus. Vi får några instruktioner om vad vi ska tänka på i tekniken. Och jag ska villigt erkänna att rörelsemönstret känns lite ovant. Det här är inte min bästa gren.

NÄR JAG SER MIG OM i salen ser jag olika typer av människor. De ser inte ut som boxare direkt, även om några är riktigt vältränade. Andra är mer normaltränade eller till och med lite ovana.

MALIN TRYCKER PÅ musiken och uppvärmningen rullar igång. Jag känner igen en del övningar. Men redan under uppvärmningen lotsas vi in i

lite enklare boxteknik. Jag kollar mig lite i spegeln hur rörelserna ser ut. Resultatet är sådär, men det känns kul och lite annorlunda. Det dröjer inte många minuter innan uppvärmningen får svett dropparna att glänsa i pannan på oss. Jag visste inte då att svetten ska rinna i strida strömmar när vi kommer in i boxdelen av passet, som det nu är dags för.

MITZAR, EN SORTS STORA och små slagkuddar, och boxhandskar plockas fram. På några motionärer tycker jag mig se små, små horn växa fram i pannan. Nu jäklar... Två och två turas man om. Den ena slår eller sparkar. Den andra fungerar som "slagpåse" med mitzar som skydd, och driver på sin kompis. "Ja råa en till, ta i nu!" Nu är tempot högt och likaså färgen i ansiktet på oss. Någon viker skratande ner sig och pustar. "Jag orkar inte mer!". Malin peppar på med boxkommandon: "Jabb, jabb cross... kom igen!" Och så orkar man några slag till.

VARFÖR TRÄNAR DU BOX?

Vi haffade några av passets besökare i farten för att ta del av deras intryck...



JOHAN LEVIN, 39 år. Adrenalinet som man får av att jobba två och två. Man kan inte slappna av, "fuska", under passet.



JOHANNA REIMFELT, 29 år. Är här för första gången, har tränat thaiboxning förut. Gillar mitzarträningen och att fightas mot en kompis.



JOSEFIN ERICSSON, 26 år. Man blir riktigt slut i kroppen men pigg i huvudet och får ut aggressioner. Jag fightas gärna med en kille. Han är stark men jag är teknisk.

NÄR BOXDELEN ÄR SLUT är armarna som kokt spagetti, samtidigt känner jag mig stark och glad. Det var kul att spänna ögonen i kompiserna, bita ihop käkarna och puckla på varandra för allt vad tygen håller. Det är ju bara på skoj! Men träningsvärken i morgon, den kommer att vara på riktigt. Den lugna sköna avslutningen med Qigong liknande övningar sänker mitt adrenalin och när jag tackar min träningskompis för god match är jag trött, nöjd och lugn. ●

HELENA TRANQUIST, TEXT & FOTO

5 SNABBA FRÅGOR TILL TEAM BOX



Namn & ålder: Sonja Zackrisson, 31 år, Anna Fransson, 42 år och Malin Hedlund, 29 år. Passvärd och ledare på Box.

Träningsbakgrund: Malin har spelat basket i många år, och Anna var gymnast som liten. **Varför Box?** Anna tycker att passet har en skön mix av yttre och inre kraft i närkampen, och ett sjysst tävlingsmoment.

– Jag triggas av adrenalinet, lägger Malin till.

Bästa boxlåten? Musik med fullt ös, till exempel Scooter.

Häftigaste Box-minne? Temapassen när vi klär ut oss.

– Det ger lite extra "partykänsla" i passet tycker Malin.

Vad gör en Box-värd? Vi finns till hands för ledare och motionärer, berättar Sonja. Det kan handla om att demonstrera teknik ihop med ledaren, slåss mot motionär när det är ojämnt antal på passet, hjälpa till vid insläpp, reglera ljud, samt plocka fram utrustning.

FAKTA BOX

Box är en blandning av rak, kraftfull jympa på medelnivå och tuff, rolig box- och kampsportsträning. Ett fokuserat och instruktivt pass och präglas av enkla, funktionella övningar. Vi tränar med handskar och handmitzar.

BOX 1 Här börjar du. Träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

BOX 2 För dig som har vana från Box 1 eller liknande. Här möter du fler tekniker och sammansatta sekvenser. Instruktionerna är mindre detaljerade.

I HUVUDET PÅ EN KNATTELEDARE



DET BEHÖVS FLER BARNLEDARE! ÄR DU INTRESSERAD? KOM PÅ UTTAGNINGEN 12:E OCH 23:E OKTOBER.



ELIN RÖNNHEDEN
KNATTELEDARE

En ledare med leklust

Att leda Knattepass passar Elin. Med musik, idrott och barn som sina störta intressen är det inte svårt att förstå.

Hur gör du när du ska sätta ihop ett Knattepass?

– Jag leker fram rörelserna. Det går inte att säga till barnen att de ska göra armhävningar, för det tycker de är trist. "Nu ska hunden äta på golvet" är mycket roligare. Jag försöker välja musik med en tydlig handling som man lätt kan följa. Ofta utgår jag från ett tema på passet för att få en rolig röd tråd. Förra hösten hade jag tema "cirkus" och under våren har det varit tema "hav".

Hur blev Friskis&Svettis ett intresse för dig?

– När jag var liten var min mamma värd på Hoppis&Skuttis i Göteborg. Jag följde alltid med henne dit och jympade. När jag blev äldre hjälpte jag till att värda och tyckte det var jättekul. Steget att själv bli ledare tog jag när jag hörde att de sökte extra efter just barnledare. Då var jag 18 år.

Vad är det bästa med att leda pass för barn?

– Det kan låta klyschigt, men man får så otroligt mycket tillbaka. Barnen är superhärsliga och dessutom ärliga. På barnpassen får man alltid direkt feedback. ●

Höstens barnpass hittar du på Friskis&Svettis Öster. Lördagar kl. 10.00.

- HOPPIS&SKUTTIS Lekfull jympa för barn och vuxna tillsammans. Rek. 2-4 år.
- KNATTE Jympa för barn utan vuxna. Rek. 5-7 år.

Namn: Elin Ronnheden. **Ålder:** 24 år. **Gör:** Läser till musik- och idrottslärare. **Tränar:** Mest medeljympa, gärna ute. **F&S-ledare sedan:** 2005. **Bästa barnlåt:** Nicke & Nilla – "Haj i poolen". **Smultronställe:** Sommarhuset på Visingsö.

ATT BLI JYMPALEDARE



DEL 1 - UTTAGNINGEN

Jympagolvet blev hemmaplan

Det är populärt att söka till grupp-träningsledare på Friskis&Svettis Örebro. En tidig torsdagskväll i april satt ett 30-tal förhoppningsfulla personer på Kvarnen och väntade på att bli intervjuade och takttestade.

En av dem var Jonna Crawford som länge varit trogen jympamotionär och som till vardags jobbar i receptionen på Friskis&Svettis. Trots den hemvana miljön var nerverna på spän.

– Jag var jättenergös redan flera veckor innan. Men väl på plats när jag träffade de andra sökande förstod jag att jag inte var ensam med den känslan. Då blev jag mycket lugnare, säger Jonna.

DE SÖKANDE INTERVJUADES av F&S rekryteringsgrupp som består av några av föreningens ledaruppföljare. I intervjun fick alla berätta om sig själva och om vad de gör. Frågor som ställdes var till exempel ”vad är det som gör att du söker till funktionär?” och ”vilka förväntningar har du på uppdraget?”. Alla sökande gjorde också ett takttest. Var och en fick gå in i en träningsstudio och på valfritt sätt markera slagen i musik med olika tempo.

– Takttestet var roligt. Vi fick köra korta sekvenser till två olika låtar. En snabb och en lugn. Jag gjorde vanliga ”jymparörelser” och bytte lite steg för att visa att jag kunde det, berättar Jonna.

TIO DAGAR EFTER att intervjuerna och takttesten var genomförda samlades alla för att genomgå del två i uttagningen - att praktiskt prova på ledarrollen. Jonna var på plats på Öster för att leda två låtar i mitten av ringen. Denna gång hade hon övat lite innan.

– Jag gick in i ringen först av alla och gjorde helt andra övningar än jag hade planerat! Men det gick bra. När jag väl stod där kändes det naturligt och bekvämt. Jag var faktiskt inte det minsta nervös längre. Det kändes som att jag var på min hemmaplan. Säkert fanns det andra som var nervösa, men jag tänkte inte så mycket på det. Alla peppande och stöttade varandra, berättar Jonna.

EFTER DEN PRAKTISKA delen samla-

ARTIKELSERIE
SÅ GÅR DET TILL
ATT BLI
JYMPALEDARE

Namn: Jonna Crawford.
Gör: Jobbar som receptionist på Friskis&Svettis.
Älskar: Mat och sol.
Hatar: Långa, mörka vintrar.
Stolt över: Min familj och mina vänner.

”
När jag väl stod där kändes det naturligt och bekvämt. Jag var faktiskt inte det minsta nervös längre....

Jonna Crawford

F&S växer!
Totalt utbildas 21 nya grupp-träningsledare och 5 nya gym-instruktörer i höst.

des rekryterarna för att prata ihop sig. Under tiden mumsade de sökande på frukt och godis och pratade om hur det hade gått. Därefter kallades de in en och en för att få veta om de blivit uttagna eller inte samt varför. Några fick nej, många fick ja och några blev av olika skäl ombedda att prova igen vid nästa rekrytering.

För Jonna blev det ett glädjande besked. Hon blev uttagen till medeljympaledare och kommer att åka på utbildning i två steg i höst. Klar att börja leda blir hon till våren.

– Jag blev verkligen jätteglad. Att bli ledare och få gå de här utbildningarna tror jag kommer få mig att växa mycket som person. Jag är laddad och har redan börjat skriva ner låtar som jag vill ha med i passet. Jag har nästan blivit lite sjuk när det kommer till musiklyssnande. Så fort jag hör en bra låt tänker jag: ”Den här kan jag nog använda”. ●

LOVISA ELFVING OCH SANDRA MALMLÖV, TEXT&FOTO

Läs mer om Jonna och hennes utbildningsgång i januarinumret (nr 1 2012) av Friskispressen.

BARNKALAS

UTBILDAS I HÖST



JONAS PETTERSSON, 22 år.
SKA BLI: Skivstångsledare.
VARFÖR SKIVSTÅNG: Jag gillar det! En kompis peppade mig att söka.



ELLENOR ALLANSON, 42 år.
SKA BLI: Yogaledare.
VARFÖR YOGA: Man mår väldigt bra av yoga. Det är enkelt och passar de flesta.



JOHANNA LINDGREN, 28 år.
SKA BLI: Boxledare.
VARFÖR BOX: En kompis tyckte jag att jag hade bra teknik och skulle söka.



ÄR DET DIG VI SAKNAR?

Du tycker om att ha roligt och utvecklas och du drivs av att hjälpa, leda och inspirera andra. Du gillar Friskis&Svettis och har tid att engagera dig i ett ideellt uppdrag.

Tycker du att det låter det intressant?

Då är du varmt välkommen på någon av höstens informationskvällar.

INFORMATIONSKVÄLLAR
4 oktober kl. 18.00.
6 oktober kl. 18.00.

UTTAGNING VÄRDAR
16 oktober kl. 11.00.

UTTAGNING GRUPPTRÄNING
12 oktober kl. 18.00.
Del 1: Intervju + takttest.
23 oktober kl. 11.00.
Del 2: Praktisk uttagning.

UTTAGNING GYM
23 oktober kl. 11.00.

PLATS: Kvarnen, utom Gruppträning Del 2 som är på Öster.
Mer information hittar du på:

friskissvettis.se/orebro

FAVORIT I REPRIS!

Under vecka 35-36 har du som är medlem möjlighet att bjuda med en vän på gratis träning. Varje dag under perioden lottas mysiga höstfiltar och sällskapsspel ut till de medlemmar som tar med sig "buddys".

Vårens omgång av Move Your Buddy blev succé med 1695 "buddybesök".



NY CHANS I HÖST
V.35-36



ETT RIKTIGT SJÖSLAG!

Alla Örebros förskolor var inbjudna till Pirater i Parken den 8 juni. Det slogs nytt jymparekord när 1325 små och stora pirater drabbade samman till skön musik. Ledarna Alexandra och Elenor var våra lotsar i söderhavet och guidade med musik på temat. Och vilket party det blev när alla bjöds på välförtjänt glass och frukt. Efter passet marscherade glada barn hemåt och krutröken skingrades i Skytteparken.



Friskis&Svettis presenterar i höst ett nytt MiniRöris. Det tredje i ordningen av Friskis&Svettis rörelseprogram för förskola och hemma. Lika kul som alltid, men med ny musik och rörelser. Finns att köpa i receptionen på F&S Kvarnen och F&S Öster. Ca pris 210:-

Under vecka 43 kör vi återigen våra populära utbildningar i Röris och Mini-Röris. Inbjudan och mer information hittar du på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro.

Månadens

Snackis
i forumet

Hej!
Jag har precis flyttat till Örebro och funderar på att köpa friskiskort. Jag ser inte HIT på schemat (ett av mina favoritpass på mitt förra friskis). Är detta något som ni funderar på att starta?

/Anna

Läs mer i forumet på vår hemsida friskissvettis.se/orebro

Svar: Under våren har vi testat passet Cirkelfys med goda resultat. Passet kommer att finnas på schemat till hösten. HIT är en vidareutveckling av Cirkelfys och det är mycket möjligt att vi kommer att kunna erbjuda detta pass i framtiden. Det beror på lite på hur Cirkelfys kommer att mottas av våra medlemmar, samt intresset från våra ledare att köra denna typ av pass.

/Micke, forumansvarig



TVÅ lokaler - ETT träningskort. Välkommen!

SCHEMAT GÄLLER FRÅN 29 AUGUSTI TILL 18 DECEMBER.

Med reservation för eventuella ändringar.

NYHETER
LÄS MER OM HÖSTENS TRÄNINGSNYHETER PÅ NÄSTA UPPSLAG!

F&S Kvarnen

Fredsgatan 25

ÖPPETTIDER

Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	07.00-21.30	Fredag	07.00-19.30
Tisdag	07.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	06.45-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	07.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15 CORE MAMMA F	10.00 SENIOR F	11.45 BAS F		10.00 SENIOR F	10.00 MEDEL	
11.45 MEDEL		11.45 SKIVSTÅNG B		11.45 PULS/BAS F		
16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.30 MEDEL	16.45 SKIV SPIN 90 B		
17.00 INTERV FLEX	17.00 YOGA 1 B	17.00 AEROBICS 1	16.45 CORE BOSU B	16.45 SKIV INTERV 70 B		17.00 BAS F
17.30 BAS F	17.15 SKIVSTÅNG B	17.30 BAS F	17.15 SKIV INTERV 70 B	17.15 INTENSIV		17.00 SKIV INTERV 70 B
17.30 SKIV SPIN 90 B	17.30 DANS AFRO	17.30 GRATIS START	17.30 DANS FUEGO			18.00 MEDEL
18.00 AEROBICS 1	18.15 BOX 2 75 B	18.00 SKIV INTERV 70 B	18.00 FLEX B			
18.30 MEDEL	18.30 MEDEL 70	18.30 MEDEL	18.30 MEDEL			
18.30 YOGA 1 B	18.30 STATION/BAS 75 B	18.30 CORE B	19.00 STATION/MEDEL 75 B			
19.00 STEP 1 B		19.15 INTERV FLEX	19.15 BOX 1 75 B			
		19.30 SKIV SPIN 90 B				

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
	11.45 PULS	07.00 MEDEL 45			10.30 PULS	
16.00 MEDEL	16.30 MEDEL	16.45 PULS	16.30 MEDEL	15.00 MEDEL	13.30 TEMAPASS	
17.00 MEDEL	17.45 PULS DISTANS	18.00 MEDEL	17.45 PULS	16.30 PULS		17.45 MEDEL
17.30 SKIV SPIN 90	19.00 BAS F	19.30 SKIV SPIN 90	19.00 MEDEL	16.45 SKIV SPIN 90		19.00 PULS
19.30 PULS INTERV	20.00 MEDEL					

13 Grenadjärstaden

Bollhallen

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 MEDEL		18.00 MEDEL				

Träna utomhus

F&S Öster och Karlslund

Ute GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 JOGGING/MEDEL ÖSTER		17.30 tom v 39 CROSS 90				
		KARLSLUND				

F&S Öster

Hagmarksgatan 56

ÖPPETTIDER

Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning

Måndag	09.00-21.30	Fredag	09.00-19.30
Tisdag	09.00-21.30	Lördag	09.30-17.00
Onsdag	09.00-21.30	Söndag	10.00-20.30
Torsdag	09.00-21.30		

Jympa GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
			11.45 MEDEL		10.00 HOPPIS&SKUTTIS F	
17.15 SKIVSTÅNG B	17.00 PULS/BAS F	17.00 DANS FUEGO	16.15 ENKEL F	16.30 MEDEL	10.00 KNATTE F	
17.30 MEDEL	17.30 MEDEL	17.30 ÖPPNADÖRRAR F	17.00 BAS F		11.00 DANS	17.00 MEDEL
18.30 BOX 1 75 B	18.30 SKIV INTERV 70 B	18.00 INTENSIV	17.30 MEDEL		11.00 BOX 1 75 B	17.30 SKIVSTÅNG B
18.45 STATION/INTENSIV 75 B	18.45 CIRKELFYS B	18.45 BOX 1 75 B	18.30 STEP 1 B		15.30 MEDEL	18.00 INTERV FLEX
		19.00 MEDEL	18.45 CIRKELFYS B			18.45 YOGA 1 B

Spinning GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS F	17.00 GRATIS START	11.45 BAS F	17.00 BAS F	11.45 MEDEL	10.00 MEDEL	
18.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 MEDEL	18.00 MEDEL	17.00 MEDEL 70		18.15 MEDEL 70
19.15 INTENSIV	19.00 MEDEL	18.30 MEDEL	19.15 INTENSIV			

Indoor Walking GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 BAS F	16.45 MEDEL	17.00 MEDEL	16.45 MEDEL	16.30 MEDEL	10.00 MEDEL/BAS	
18.15 MEDEL	17.45 MEDEL	18.15 MEDEL	17.45 BAS F			18.30 MEDEL
	18.30 KOMBI 75 Start med cirkelgym		18.30 KOMBI 75 Start med cirkelgym			

Cirkelgym GRUPPTRÄNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.00 CIRKELGYM SENIOR F	17.00 CIRKELGYM					17.30 CIRKELGYM
18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75	18.00 CIRKELGYM	18.30 KOMBI med INDOOR WALKING 75			

PASSINFORMATION

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.

B = Bokningsbart pass
F = Friskiskortet gäller

BOKA PASS

Spinning, Cirkelgym och Indoor Walking:

Samtliga pass och platser är bokningsbara förutom Spin/start.

Jympa och övrig gruppträning:

Samtliga platser är bokningsbara på pass med mindre än eller lika med 40 platser, förutom Jympa/Start.

På pass som kräver utrustning och har fler än 40 platser är 75% av platserna bokningbara.

Övriga pass har enbart drop-in-platser.



Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

GRUPPTRÄNING

JYMPA

AEROBICS Ös och flyt med stegkombinationer.

BAS Rejält utan hopp.

CIRKELFYS Tuff träning med fokus på funktionell styrka och teknik.

CORE Funktionell träning med fokus på bälstabilitet.

CORE BOSU Corepass med redskapet bosu.

CORE MAMMA Träning efter graviditeten. Hit får även de små följa med.

DANS Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

DANS AFRO Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

DANS FUEGO Ösigt och hett med latinska rytmer.

ENKEL Jympa för dig som har en utvecklingsstörning, ger styrka och rörelseglädje i mysig gemenskap.

FLEX Träna och utmana din funktionella rörlighet.

HOPPIS&SKUTTIS Lekfulla rörelser för barn och vuxna tillsammans, barnets ålder 2-4 år.

INTENSIV Tuff genomkörare för vältränade.

INTERVALLFLEX tufft kombipass för kondition, styrka och rörlighet.

KNATTE Kul och bus för barn från 5-7 år, utan vuxna.

BOX Tufft och kul med handskar och mitsar.

MEDEL Högre tempo, en del hopp.

SENIOR Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp.

SKIVSTÅNGINTERVALL Styrka med rejäl konditionsdel.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Skonsam jympa för dig som vill komma igång.

STATION Jympa med styrkestationer och konditionsträning.

STEP Stegkombinationer med bräda.

YOGA Lugnt och meditativt.

ÖPPNA DÖRRAR Jympa för funktionshindrade.

SPINNING Spinning är effektiv konditionsträning på cykel, inomhus i grupp. Välj nivå som passar dig.

BAS Rejält, med lägre intensitet.

MEDEL Rejäl konditionsträning.

INTENSIV Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SKIVSTÅNGSPIN Kombipass med styrka och kondition.

START Skonsam konditionsträning för dig som är ovan att träna.

PULS Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband på medelnivå. Finns även som intervall- och distanspass.

UTE

CROSS Varierad uteträning med jogging och styrketräning i stationer. Passet kräver viss träningsvana.

JOGGING För dig som är en van joggare. Varierad terräng.

CIRKELGYM

I Cirkelgym styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Det är en träningsform som passar sig utmärkt för träning av uthållig styrka. Passet är uppbyggt av olika stationer och de flesta består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning, men även andra typer av stationer och redskap förekommer.

Finns även anpassat för Seniorer samt i kombination med indoor walking.

INDOOR WALKING

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 svettigt. Belastningen styr du med en liten ratt, vilket gör träningen precis så lättisam eller tuff som du önskar.

Indoor Walking finns på bas och medelnivå samt kombipass cirkelgym/Indoor walking.

GYM

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. I vårt härliga gym kan du träna styrka på alla nivåer, från rehabilitering till mer utmanande styrketräning.

GYMINSTRUKTION

Gyminstruktörer finns på gymmet fasta tider varje vecka. Bokning kan ske via receptionen på Kvarnen/Öster, eller via telefon. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid, annars blir du debiterad 100 kr. Avbokning kan göras på Kvarnen/Öster eller via telefon.

ÅLDERSGRÄNS

Från det år man fyller 13 år kan man träna på gymmet tillsammans med vuxen/målsman.

Åldersgränsen för att träna själv på gymmet är det år man fyller 16 år. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Från det år man fyller 13 år kan man träna på de gruppträningspass där träningsredskap används. Rekommenderad längd på spinning och indoor walking är 150 cm.

MEDLEMSKAP

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlägga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erläggs separat. För Engångsbiljett och Prova-på-kort krävs ej medlemskap. Om du vill kan du lösa separat medlemskap för 100kr/år och få tillgång till våra medlemsförmåner samt betala medlemspris (50 kr) för engångsträning.

TRÄNINGSKORT

TRÄNA GRUPP ger tillgång till all gruppträning: jympa, spinning, cirkelgym och indoor walking.

TRÄNA GYM ger fri tillgång till träning på gymmet.

TRÄNA ALLT ger tillgång till all gruppträning samt gym.

12 MÅNADER gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod.

6 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt.

3 MÅNADER gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt.

KLIPPKORT gäller all träning i mån av plats.

GYMKORT DAGTID för dig som väljer att träna på gymmet dagtid, inpassering vardagar fram till 14.00 och helger fram till 12.00.

FRISKISKORTET omfattar Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Core mamma, Enkel och Öppna dörrar, samt vissa tider på gymmet. För mer information om Friskiskortets omfattning, se vår hemsida eller kontakta vår reception.

Samtliga kort ger tillgång till våra uteaktiviteter.

För att köpa kort krävs att du är medlem

TRÄNINGSKORT månads/årskort

ORDINARIE PRIS 3 mån 6 mån 12 mån Autogiro endast årskort

Träna grupp 900:- 1400:- 2000:- 175:-/mån

Träna gym 900:- 1400:- 2000:- 175:-/mån

Träna allt 1100:- 1650:- 2500:- 220:-/mån

Träna gym dagtid 490:- 760:- 1200:- 110:-/mån

Inpassering vard. före 14.00 och helg före 12.00

STUD/UNGDOM (-20%)

Träna grupp 720:- 1120:- 1600:- 145:-/mån

Träna gym 720:- 1120:- 1600:- 145:-/mån

Träna allt 880:- 1320:- 2000:- 180:-/mån

FÖRETAGSAVTAL (-10%)

Träna grupp — 1260:- 1800:- 160:-/mån

Träna gym — 1260:- 1800:- 160:-/mån

Träna allt — 1485:- 2250:- 200:-/mån

ÖVRIGA KORT

Klippkort, 12 ggr 550:-

Friskiskort, 20 gånger 400:-

Prova-på-kort 150:-

Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, 12-mån-kort.

Medlemskap per kalenderår 100:-

ENGÅNGSPRISER

Gruppträning/Gym/Ute 70:-

Hoppis&Skuttis/Knatte/Enkel/Öppna dörrar 30:-

Motionär med "fel" korttyp 50:-

FOLKETS RÖST

BÄSTA SOMMARMINNE?



MAJA-LISA NILSSON, 50 år
Tränar: Gym och IntervallFlex.
Årets bästa sommarminne:

– Jag har varit i Kroatien. Det var varmt och skönt där.



PETER BÄCKSTRÖM, 54 år
Tränar: Medel- och intensivjympan, Dans, IntervallFlex m.m.

Årets bästa sommarminne:
– Jag har inte haft någon semester. Men ett roligt träningsminne var när gästledaren Magnus från Uppsala var här och ledde intensivjympan. Han tog i med hela ansiktet!



TINA HAGSTEN, 52 år
Tränar: Är truppleddare i AGF (gymnastik).

Årets bästa sommarminne:
– När min son gifte sig i Shanghai. Det var ett stort bröllop med mycket procedurer. Riktigt häftigt.

JAN HEDSTRÖM, 46 år
Tränar: Spelar tennis. Kompletterar med lite jympan och yoga.

Årets bästa sommarminne:
– Jag var i Polen och spelade veteranennis. Det var vackert väder, en fantastisk strand, och mycket god öl.

NYHETER PÅ TRÄNINGSFRONTEN!

Människor triggas av olika saker när det gäller träning. Det finns de som trivs bäst när de får fortsätta med den träning de brukar göra och kan. Andra tycker att det är spännande att prova nytt.

Friskis&Svettis tänker långsiktigt och behåller många träningsformer över tid. Några fasas ut på grund av minskat intresse eller ersätts av en nyutvecklad, liknande träningsform. Här presenteras några spännande nyheter som ni får se på schemat i höst.

SPIN PULS DISTANS

Ett pass inom Spin/puls som riktar sig till dig som är van "spinnare". Du klättrar mjukt upp i belastning och får en rejäl och uthållig konditionsträning. Helhetskänslan är ett flow. **Tisdagar kl 17.45.**

JOGGING/MEDEL

För dig som är van joggar eller van att röra på dig. Terrängen kan variera och viss intervallträning/fartlekar kan förekomma. Vi joggar vanligtvis 35-45 min. Tempot är c:a 5,30-6,30 min/km. **Måndagar kl 17.30, utgår från Öster.**

CIRKELFYS

Ett funktionellt och utmanande pass. Karaktären är fysträning, modellen är träning i grupp vid olika stationer. Betoningen ligger på uthållig styrka, men träningen är också pulshöjande. Redskap som skivstänger, vikter, bosu och kettelbells används. Passet ligger på medel+ och kräver viss träningsvana. **Tisdagar kl 18.45 och Torsdagar kl 18.45.**

STATION/BAS

För dig som gillar enkel, styrkeinriktad träning. Passet inledning och avslutning känner du igen från jympan. I mittdelen delar vi upp oss och tränar styrka i fyra stationer där några innehåller redskap. För dig som tycker om basjympan men vill utmana dig lite extra. Passet är 75 min. **Tisdagar kl 18.30.**

STATION/INTENSIV

Upplägget är som Station/bas, men betydligt tuffare belastning. För dig som tycker om intensivjympan men önskar en extra styrkeutmaning. Passet är 75 min. **Måndagar kl 18.45.**

FLEX

Träna och utmana din funktionella rörlighet. Du mjukar upp och sträcker ut dina muskler. Träningen är fokuserad med dynamiska, tydliga och energifyllda övningar. Passet vänder sig till dig som vill komplettera din träning med mer rörlighet. **Torsdagar kl 18.00.**

FAVORITER SOM ÄR TILLBAKA I HÖST

JYMPA/START

Skonsam jympan för dig som vill komma igång. Enkla rörelser, inga hopp eller tunga övningar. Passet startar med en mjuk uppvärmning, därefter styrka för hela kroppen följt av kondition, nedvarning, rörlighet och skön avslappning. Passet är gratis, men du som tränar återkommande löser medlemskap. **Onsdagar kl 17.30.**

SPIN/START

För dig som vill komma igång på ett tryggt sätt med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. Passet är gratis, men du som tränar återkommande löser medlemskap. Passet är 40 minuter. **Tisdagar kl 17.00.**

CORE MAMMA

Mammajympan har bytt namn. Träning efter graviditet. Bygg upp och hitta tillbaka till hållning, styrka och rörlighet med genomtänkt träning. Till Core mamma-passen får också de små följa med. **Måndagar kl 10.15.**

HELENA TRANQUIST, TEXT

FLEX
En av nyheterna på schemat i höst

Förläng sommaren!

Friskis&Svettis Örebro bjuder in alla medlemmar att hänga på höstens träningsresa till Monte Gordo på Algarvekusten i Portugal.

Där kan du varva skön träning med lata stunder.

Dina Örebroguider är Helena Tranquist och Britt Marie Nordquist.

KÄNNS DET LOCKANDE så läs mer på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro. **HAR DU FRÅGOR** så kontakta oss, Helena 070-491 04 44, Britt Marie 073-344 17 49.

