

Tyresö



Dansa i höst

Bjud upp till olika danser på F&S

Vårens succé hette Fuego. Höstens nyhet är Dans senior. Dansa in hösten och känn glädjen i Dans, fuego, afro och Dans senior.

SID 2-3

Vi bygger ut!

– ny hall för Indoor Walking

Under hösten bygger vi ut. Då vårterminen startar har vi större omklädningsrum, separat stretchrum och ny hall för "Indoor Walking".

SID 4

HÅLL KOLL. Carina Fredriksen finslipar höstens nyhet, Dans senior, tillsammans med några medlemmar inför terminsstarten. Dans senior är inte schemalagt, men kommer som extrapass. Håll utkik på hemsidan och på anslagstavlor på F&S.

Glädjeämnen...



För ett par år sedan försökte jag lära mig dansa tango. Det var i och för sig kul, men i princip omöjligt att lära sig. Och gjorde man inte helt rätt var man knappt välkommen. Jag gav upp då jag hörde att en dansare hade tränat fem år för att gå på rätt sätt. Han gick väldigt snyggt, men jag är lite mer otålig än så....

Dansen på Friskis& Svettis är precis motsatsen. Lekfull och du kommer igång direkt genom att härma ledaren, men dansa som du själv känner för.

Nu införs ytterligare ett danspass på F&S i Tyresö. Här bredvid kan du läsa om passet Dans senior. Det kommer som extrapass under hösten. Häng på och ha kul och njut av rörelseglädjen i dansen.

F&S ÄR EN allmännyttig ideell förening. Det innebär att det är ideellt engagerade människor som driver föreningen och gör den till det den är. Det är tack vare alla funktionärer som vi kan ge våra medlemmar bra träning och service. För att ytterligare förbättra verksamheten införs nu gymvärdar som du kan läsa om på sidan 8.

Antalet medlemmar ökar stadigt och vissa tider är det lite trångt i lokalerna. Det är därför som jag, med stor glädje, kan berätta att styrelsen beslutat att utöka lokalerna igen. Läs mer om utbyggnaden på sidan 4. Där kan du också läsa om Indoor Walking, som kan införas tack vare utbyggnaden.

TEMPOT I SAMHÄLLET ökar. Ibland blir det löjligt, som när man ser två personer som ska umgås och de båda pratar med andra i sina mobiltelefoner. Att finna glädje i det lugna och att kunna dra ner tempot och bli en smula meditativ är något som blir allt mer populärt. Yoga har blivit en tränings-trend och F&S erbjuder två olika pass i veckan. Läs mer om dessa på sidan 5.

Jag hoppas att du finner glädje i att läsa om vår förening på våra egna sidor och önskar dig varmt välkommen till våra lokaler nu när sommaren och hösten snart möts.

RICHARD SVENNBERG, verksamhetsledare
richard@tyreso.friskissvettis.se



DANSGLÄDJE. Dans senior är mycket rörelseglädje och lekfullhet. Du härmar enkel koreografi, men gör en egen tolkning och släpper loss så mycket du vill.

Bjud upp till dans

”Dans senior” är höstens dansnyhet på Friskis&Svettis i Tyresö och det finns nu fyra olika danspass.

Dans senior är en extra krydda på dansutbudet i höst. När det är dags att dansa in höstterminen finns det tre ordinarie danspass att bjuda upp till, Dans, afro och fuego. Dans senior dyker upp som extrapass utanför schemat så det gäller att alltid koll på veckans utbud!

Dans senior är en timmes konditions-, balans- och rörelseträning, förpackat till ett pass med ren dans- och rörelseglädje.

Carina Fredriksen, som tillsammans med Katarina Hermansson och Naemi Wikman, är ledare på Dans senior beskriver passet som lite av ”partytime”:

– Vi inspireras fullt ut av musiken som är väldigt varierad. Disco, jazz,

schlager, latino, rock och swing är några av stilarna. Rörelserna är enkla och alla kan hänga med direkt. Det är bara att härma och släppa loss.

Så gillar du att röra dig till medryckande musik skall du prova detta pass. Här finns inte rätt och fel. Var och en rör sig utifrån sina egna förutsättningar. Tanken är att ha kul tillsammans.

Måste man vara ”senior” för att få vara med?

– Absolut inte. Passet är till för alla. Gillar du att röra dig till musik är det bara att hänga på. Brukar du dansa vet du att svetten lackar och förutom kondition så får man även balans- och rörlighetsträning på köpet. ●

DANS

I danspassen blandas disco, funk, jazz, latino, rock och swing i en härlig blandning. Alla kan hänga på direkt genom att härma, släppa loss och ha kul till enkel koreografi. Här finns inga krav på exakthet. Gillar du att showa gillar du danspassen.

Alla kan vara med och göra danspasset till sitt eget.

DANS SENIOR

På Dans senior är de snabbaste turerna och snurrarna borttagna och det är hoppfritt.

Allt fler vill dansa på Friskis&Svettis Tyresö

Fuego är årets succé

Skaka loss dina höfter till häftiga sydamerikanska rytmer.

Det är som regel alltid fullt på "dansgolvet" då ledarna Carina Holm, Sandra Hagvil eller Richard Svennberg bjuder upp till latinamerikanska rytmer i stora hallen på måndagkvällarna.

Varför har dans blivit en så populär träningsform?

– Dans är en annorlunda träning där man får skratta mycket, skaka på höfterna och leva ut. Träningen får man på köpet. F&S hänger med på trender som folk gillar, säger Carina Holm.

– Det är också en bra konditionsträning. Och man får möjlighet att testa på dansformer på ett lättillgängligt sätt.

Vad är fuego?

– Det är ett danspass med latinoinspirerad musik och danssteg med mycket rytm, höfter och fötter.

Hur kom det sig att du en gång i tiden "dansade in" på F&S träningar?

FUEGO- OCH FAMILJEJYMPALEDARE

Namn: Carina Holm.

Ålder: 40 år

Familj: Gift och två barn, 4 och 6,5 år.

Yrke: Projektledare IT-avdelning.

Utbildning: Maskiningenjör.

F&S instruktör: År 2009.

Fritiden: F&S, umgås med familj och vänner.

Detta visste du inte: År bra på origami (vika papper till tredimensionella objekt).



CARINAS FAVORITER:

Dans: disco, jazz, charleston, country, reggeton, egentligen det mesta.

Familjejympan: "Mystisk man", sång med Jujja och Tomas Weislander. Rörelserna följer sången.

Bra övningar för motionären: I familjejympan finns mycket bra övningar för barnen. Barnjympan är upplagd så man tränar grovmotorik, krypa, åla, springa med mera. I dans tränar man kondition och koordination.



FUEGO. Carina Holm skakar loss i en Fuego, som denna termin ligger på måndagkvällarna.

– Jag gillar Friskis&Svettis träningsform. Den är faktiskt till för alla och så är det förmånligt. Jag började redan 1999

och har tränat både i Stockholm och i Tyresö.

– Men jag började som ledare för familjejympan.

Hur ska man vara klädd till danspassen? Finklädsl!

– Nej, nej. Det är jympaskor och träningskläder som gäller. Samma klädsel som vid all annan träning på F&S.

Och vilka är det då som fyller stora hallen söndagskväll efter söndagskväll?

– Det är till 99 procent kvinnor. Vi saknar verkligen killar på våra pass. Det finns några modiga män som dyker upp då och då. ●

HALLÄ DÄR!

1. Vad fick dig att börja träna dans?
2. Vad är speciellt med dansträning?
3. Tränar du något annat på F&S?



HELÉN GRANDELIUS

1. Min dotter ville börja på dans. Jag har inte gillat det tidigare, saknar koordinationen. Men är nu helt fast efter att ha provat dessa pass.

2. Glädjen och att det inte känns som träning. "Swich" så har en timme gått. Du har rört på hela kroppen och svettats. Och hjärnan får sig en omgång. Kul som tusan!

3. Spinning och gym.



LINN SVENNBERG

1. Det var pappa. Han tog med mig på ett pass.

2. Att folk i alla åldrar tränar dans. Man kan leva ut Och de som tränar är så glada.

3. Jag tränar mest i gymmet. Och så cirkelfys och core.

HÖSTENS DANSPASS

Måndagar kl. 20.00 Fuego

Torsdagar kl. 19.30 Afro

Söndagar kl. 19.00 Dans

Extra pass: Dans Senior

Håll koll på veckans utbud

AFRO

Inspiration till afro kommer från afrikansk dans. Det är ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och rörelser. Koreografin är enkel. Det är bara att släppa loss, låta trummusiken och dansstegen bli "till ett".

FUEGO

Dans fuego är inspirerat av latinsk musik, latinska rytmer och dansuttryck. Det är hett, lekfullt och kräver ingen exakthet. Stilarna kan vara salsa, mambo, rumba, flamenco, cumbia och samba. Härma, släpp loss och ha kul.

Tyresö bygger ut igen



VÅNING 1: Oförändrad (gym)
VÅNING 3: Personalutrymmen

För fjärde gången bygger F&S Tyresö ut lokalerna. Utbyggnaden blir klar till vårterminen 2012 och tillgodoser många av de önskemål som kom fram i medlemsundersökningen.

Utbyggnaden ger större bastu- och duschutrymmen, mer plats för fria vikter och funktionell träning, separat stretchrum och hall för en ny intensitet, Indoor Walking (IW).

– Förra årets medlemsundersökningen gav en tydlig bild av de önskemål som vi nu får möjlighet att genomföra, och i utbyggnaden är luftigare gym på övre plan och rymligare våtutrymmen prioriterade, säger Eva Ekelund, som är lokal- och säkerhetsansvarig.

Kontors- och funktionärsutrymmen flyttas en våning upp.

Hur kommer medlemmarna att påverkas under byggperioden?

– Arbetet som påverkar nuvarande ytor för träning är inte så omfattande.

Tanken är att kontorsutrymmena flyttar upp på plan tre i ett tidigt skede och att arbetet med nytt omklädningsrum, stretchrum och hall för IW kommer att förlöpa relativt obemärkt. Det som blir mest påtagligt i befintlig verksamheten är det tillfälle då vi river väggar i gymmet.

Hur kommer lokalen att byggas ut och förändras?

– Ett omklädningsrum med tio duschar och en stor bastu byggs där det i dag finns kök och utrymme för våra funktionärer. Utrymmet för fria vikter utökar vi genom att ta bort väggarna mellan fria vikter och funktionell träning, flyttar stretchen till ett nytt rum och tar bort ett förråd i uppvärmningsdelen.

– Stretchrummet som många saknat

kommer att ha dämpad belysning, mjuka mattor och lugn musik. Genom att det blir ett helt eget utrymme blir det en oas för stretch och kanske till och med meditation, berättar Eva Ekelund.”

UTBYGGNADEN GER ÄVEN en hall för Indoor Walking. Det är en ledarledd gruppträning på små ”crosstrainers”. Ann Fredriksen, träningsansvarig, berättar om hur Indoor Walking tagits emot i andra föreningar:

– Succé, är en bra sammanfattning. Dessa föreningar har hög beläggning på sina pass tack vare att många medlemmar valt den nya intensiteten, men också tack vare att man lyckats attrahera nya medlemmar. ●



NYTT IGEN. Eva Ekelund, lokal- och säkerhetsansvarig på F&S Tyresö, har koll på den nya utbyggnaden.

Indoor Walking – ”svävande jogg”

Indoor Walking (IW) är en enkel konditionsträning som alla kan vara med på. Kliv bara upp på walkern/crosstrainern, greppa styret och börja gå! Hela kroppen engageras och du blir skönt svettig.

Belastning, utgångsställning och tempo varieras under träningen. Känslan är som att svävande jogga i en lätt uppförsläge. Belastningen styr du med en ratt, vilket gör träningen precis så lätt eller tuff som du önskar. En ledare peppar och pushar dig.

Vad gör IW till så bra träning?

– Förutom att den är skonsam så arbetar man med både armar och ben och får en komplett träning. I IW finns fyra positioner och träningen kan därför lätt varieras. Man jobbar med eller utan stavar och genom att jobba vissa delar av passet utan att använda armarna tränas balans och bålstyrka. Avlastningen på leder i IW gör att det blir en träning som alla klarar av och vi räknar med att nå nya målgrupper, säger Ann Fredriksen träningsansvarig.

– Vi tror att de som söker skonsam träning, och de som är ovana vid träning, kommer att vara lockade av baspassen. Med tuffa medelpass finns det även utmaningar för dem som är mer vana och som vill träna lite hårdare.

– Vi planerar även att införa kombipass som t ex Cirekelgym/IW och Core/IW. Det beror lite på vilka ledare vi får tag på under hösten.

Just nu är vi på jakt efter fler ledare och speciellt de som vill bli ledare på Indoor Walking, avslutar Ann. ●



Är du intresserad av att bli ledare, kontakta Ann Fredriksen på ann@tyreso.frikskivettis.se eller 070-7917172

VÄLBESÖKT UTEJYMPA

För 24:e året i rad bjöd Friskis&Svettis traditionsenligt på gratis utejympa under sommarmånaderna. Varje onsdagskväll svettades mellan 60 och 80 motionärer i alla åldrar på Tyresövallens konstgräsplan, oftast i sällskap av den sköna kvällssolen.



MC-TUR MED FUNKTIONÄRER

Torsdagskvällar 18.00 brummar det lite extra utanför F&S lokaler.

– Vi är ett antal funktionärer som gillar mc-åkning. Vi samlas torsdag och de som har tid och lust hänger med på en tur i lugnt tempo, berättar Anna Åhlander.

– "Friskis Hell Bikers" startade när jag sökte vikarie till mitt spinnpass när jag

skulle på MC-resa i våras. Min spinnkollega Aron letade hojkompisar. Nu är vi år 7-8

funktionärer som kör och vi tar gärna med våra respektive eller någon kompis.

– Vi har en Facebook-grupp, där vi stämmer av veckans tur. Fokus ligger på trevliga vägar med något fikaställe som mål. Kanske blir det ett kvällsdopp också framöver. Ser man oss på vägarna förstär man knorren på gruppens namn. Vi är allt annat än "farliga" och alla är välkomna. Både funktionärer och medlemmar.

Hur gör man för att komma med på era turer?

Sök "Friskis Hell-bikers, Tyresö" på Facebook och ta kontakt med någon av medlemmarna. Eller så chansar man och kommer ner en torsdag kl. 18, så får sällskapet bli en överraskning!

Yoga - träningsform för alla

Yoga har de senaste åren blivit en träningstrend som lockat allt fler.

Hos F&S i Tyresö finns två olika Yogapass på schemat. Vi träffar instruktörerna Benny Mark, Carina Hallenberg och Maria Rehnberg i lilla hallen då de förbereder sig för höstterminens pass.

Vad är skillnaden på de två passen?

– Yoga 1 är kortare, 55 minuter, med lite enklare övningar. Yoga 2 håller på i 85 minuter och är fysiskt mer utmanande, förklarar de.

Måste man först gå Yoga 1 för att få träna Yoga 2?

– Nej, men Yoga 2 vänder sig till dig som är förtrogen med grunderna i yoga eller har tränat Yoga 1 en tid och söker en mer fysiskt utmanande yoga.

Kan alla träna yoga?

– Ja, absolut! Speciellt i Yoga 1 finns övningar som alla kan följa med i. Du tränar efter din egen förmåga och i det tempo som passar dig. Har man skador eller någon sjukdom kan övningarna anpassas, säger Carina och Maria.

Vad är yoga?

– Det är en träningsform och en livsstil som handlar om att hitta balans i tillvaron. Det är inte bara en fysisk träning utan även en mental träning beroende på hur mycket fokus man lägger på meditation och mental närvaro under själva passet, säger Carina Hallenberg.

– Yoga på F&S baseras på Hahta-



yogans grunder och består av många olika övningar och rörelser samt några andningsövningar. Alla typer av yogaövningar hjälper oss att lösa upp stress och spänningar så att vi kan använda mer av vår potential och fungera bättre i vardagen, säger Maria Rehnberg. ●

FRISKISYOGA. Carina Hallenberg (närmast kameran), Benny Mark och Maria Rehnberg är F&S Tyresös yogainstruktörer.

DET ÄR VISOM ÄR YOGALEDARE

Namn: Carina Hallenberg, 44 år.

Familj: Man och en son på 8,5 år.

Tränat på Friskis: Sedan 2004

Varför började du: Började träna under min studietid för att motverka allt stillasittande.

När blev du ledare: För ett år sedan.

Det visste vi inte om dig: Att jag deltagit som statist i en kinesisk filminspelning.

Namn: Maria Rehnberg, 50 år.

Familj: Sambo

Tränat på Friskis: I Tyresö sedan 1997.

Varför började du: Bra och rolig träning

När blev du ledare: 2005

Det visste vi inte om dig: Har drivit en brödbutik. Varit lycklig ägare av en Porsche 911 Targa under några månader.

Namn: Benny Mark, 52 år.

Familj: Sambo, dotter, son och tre bonusdöttrar

Tränat på Friskis: 10 år

Varför började du: Jag hade gått upp vikt.

När blev du ledare: 2004

Det visste vi inte om dig: Har en förmåga att förstöra mobiltelefoner, två i toaletten och en i tvättmaskinen.

Friskis&Svettis Tyresö



Schemat gäller **29 augusti – 16 december** med reservation för ändringar

Aktuellt schema och passbeskrivningar finns på friskissvettis.se/tyreso. Plats till skivstång, spinning och cirkelgym bokas via hemsidan eller receptionen, tel 08-742 34 50. Alla pass pågår i 55 min om inte annat anges.

F&S GYM/ÖPPETTIDER						
MÅNDAG 08.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 08.00-21.30	TORSdag 06.45-21.30	FREDAG 08.00-19.00	LÖRDAG 08.30-17.00	SÖNDAG 09.30-21.00
JYMPA/Stora Hallen						
09.30 Senior Naemi	09.30 Station/senior Håkan	17.00 Medel Helena S-W	● 07.00 Jympa Ledarmix	10.00 Senior/mix Ledarmix	09.00 Bas Helena S-W/Jenny P	10.00 Familj Carina
11.00 Bas Ellen	11.30 Medel Ann	18.00 IntervallFlex Ann	09.30 Senior Håkan/Rune	12.00 Bas Helena H	10.00 Medel Mikaela	● 16.00 Station/bas Birgitta/Lotta/Inga-Lill
17.00 Bas Carina F	17.30 Start/bas Birgitta/Katarina/Naemi	19.00 Bas Linda	11.30 Medel Tove	16.00 Medel Benny	● 15.30 Cirkelfys Ledarmix	17.30 Medel Thomas
18.00 Medel Anna W	18.30 Medel Kicki/Mikaela	20.00 Medel Åsa S	17.30 Bas Lotta/Inga-Lill	● 17.00 IntervallFlex Tove/Kicki		19.00 Dans Richard/Carina/Joakim
19.00 Intensiv Ann/Thomas	19.30 Cirkelfys Ledarmix		18.30 Medel Sandra			
20.00 Dans fuego Richard/Sandra/Carina H			19.30 Dans Afro Mia/Anna W			
JYMPA/Lilla Hallen						
MÅNDAG 10.00 Skivstång Leena	TISDAG 17.30 Se spinschemat	ONSDAG 11.00 Core Ann/Eva E	TORSdag 16.00 Flex Eva E	FREDAG ● 16.00 Skivstång Leena	LÖRDAG 09.00 Se spinschemat	SÖNDAG 17.00 Core Lena K
15.00 Cirkelfys Peter	18.30 CoreFlex Kicki/Tove	18.00 Core Lotta	17.00 Enkel Gun/Katarina		● 10.00 Skivstång Peter S/ledarmix	18.00 Yoga 1 Carina H/Benny
17.00 CoreFlex Eva E	19.30 Yoga 2, 85 Maria	19.00 SkivstångIntervall 75 Lena L	18.15 Se spinschemat			● 19.00 Box Helena H
18.30 Skivstång Jenny R			19.00 Box 85 Chalewan			
19.30 Box 85 Elinor						
SPINNING						
MÅNDAG 11.00 Spinn/bas Janne	TISDAG 12.00 Spinn/medel Helena F	ONSDAG 09.30 Spinn/senior Rune	TORSdag 17.00 Spinn/start Kjell	FREDAG ● 12.00 Spinn/bas Anna Å	LÖRDAG 09.00 CoreSpinn 85 Solveig/Jenny R	SÖNDAG 15.00 Spinn/intro v.35 - 38 Ledarmix
17.30 Spinn/medel Erik	17.30 SkivstångSpinn 85 Christian	12.00 Spinn/bas Solveig	18.00 Spinn/medel Kjell	● 16.00 Spinn/bas Janne	10.30 Spinn/medel Lennarth	● 16.00 Spinn/medel Eszter
18.30 Spinn/bas Fanny/Lennarth	19.00 Spinn/bas Patrik	17.30 Spinn/bas Kjell	18.15 SkivstångSpinn 85 Peter S/Anna Å	17.00 Spinn/medel Aron	● 11.30 Spinn Helena F/Ledarmix	17.00 Spinn/distans 75 Patrik
19.30 Spinn/berg 75 Camilla	20.00 Spinn/medel Peter S	18.30 Spinn/medel Tobias	● 20.00 Spinn/medel Fanny			
		● 19.30 Spinn/bas Camilla				
CIRKELGYM						
MÅNDAG 18.30 Cirkelgym Zdravko	TISDAG 18.00 Cirkelgym Kicki	ONSDAG 19.00 Cirkelgym Mia	TORSdag 15.00 Cirkelgym Peter A 19.00 Cirkelgym Andreas	FREDAG 17.00 Cirkelgym Thomas W		
UTE						
	TISDAG 18.30 Stavträning & Stavcross 75 Ledarmix	ONSDAG 10.00 Stavträning Bert/Bengt	TORSdag 18.30 Jogga & Cross 60-75 Kerstin/Bosse/Anna	● Startar vecka 40. Alla bas- och medeljympapass är barn tillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.		

JYMPA

Jympa är Friskis&Svettis egen unika träning. Varierad, funktionell och enkel att hänga med i, bland annat för att träningskänslan och lusten att röra sig föds ur musiken.

Åldersgräns är 13 år om inte annat anges.

BAS – en skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden. Hoppfritt, men ger rejäl träning.

BOX

Box- och kampsportsträning på medelnivå. Vi tränar med handskar och handmitzar.

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap).

BOX 1 – träningen är enkel, rejäl, svettig och vi jobbar med grundtekniker.

BOX 2 – vana från Box 1 eller liknande. Fler tekniker, fler sammansatta sekvenser.

CIRKELFYS – funktionell träning i stationer: sträcka, böja, rotera i olika plan. Medelnivå eller något över.

CORE – bygger på funktionella, fokuserade övningar som ger styrka för hållning, stabilisering och balans. Medelnivå.

CORE FLEX Funktionellt kombipass med fokus på bälstabilitet och rörlighet.

ENKEL – för intellektuellt funktionshinderade Enkla rörelser och mycket glädje. Var och en deltar utifrån sina egna förutsättningar.

FLEX – funktionell träning med fokus på rörlighet. Aktiv rörlighetsträning i alla rörelseplan.

INTENSIV – kräver bra kondition och starka muskler.

INTERVALL FLEX Tufft kombipass för kondition och styrka i högintensiva intervaller med avslutande rörlighetsträning.

MEDEL – krävande styrke- och konditionsövningar.

PULS – rörelseutmaning för dig som är van att jympa och gillar tempo.

START/BAS Pass där du själv enkelt väljer belastning, ledarna visar övningar på start- och basnivå.

SENIOR – anpassad till äldre. Allsidigt till lugnare musik och tempo.

STATION – Styrkeinriktad träning. Baseras på ett jympapass med tillägg för styrketräning i stationer. Bas- och medelnivå. 85 min

STATION SENIOR – inleds och avslutas som vanligt seniorjympapass - med ett lättare konditionsavsnitt. 75 min.

STYRKA – jympapass med kraft och mer styrketräning än i den klassiska jympan.

YOGA

Klassiska Hahta-yogans grunder anpassad till vår egen yogaform.

YOGA 1 – enkla och trygga yogaövningar för andning, rörlighet, styrka och balans.

YOGA 2 – ett fysiskt mer utmanande och krävande pass än Yoga 1. 85 min.

DANS

Härliga pass med mycket rytm och takt för dig som älskar att röra dig till musik.



BOX. Boxledarna Chaleewan Patthamapranee och Elinor Sjögren visar kampglädje.

DANS – här blandas disco, func, jazz, latino, rock, swing och du kan hänga på direkt.

DANS AFRO – ett medryckande och suggestivt träningspass med mycket rytmer och frigörande rörelser.

DANS FUEGO – det är ösigt, det är hett!

Dans med latinska rytmer som salsa, mambo, rumba, samba, cumbia etc.

TRÄNING FÖR YNGRE

BARNTILLÅTET – alla bas- och medeljympapass är barntillåtna för barn 9-12 år i vuxet sällskap.

FAMILJ – spring, hopp och lek till glad musik för barn 2-6 år, tillsammans med vuxna. Ett giltigt träningskort/ familj räcker för fritt deltagande i Familjejympan.

TRÄNA MED REDSKAP

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

SKIVSTÅNG – Ösig styrketräning, med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner.

SKIVSTÅNG INTERVALL Tuff styrketräning med 15 minuter extra konditionsträning i intervallform. 75 min.

SPINNING

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*). Konditionsträning på cykel i flera olika nivåer Spinning är skonsamt för leder och muskler och samtidigt enkel.

CORE SPINN – Core i kombination med konditionsträning med spinning. 85 min.

SKIVSTÅNG SPINN – skivstångens styrka samt konditionsträning med spinning. 85 min.

SPINN/START – börja tryggt från grunden med rolig, enkel och skonsam konditionsträning. 40 min.

SPINN /BAS – passar dig som trivs med mjukare ansträngningsnivå, och dig som är ny.

SPINN /MEDEL – högre tempo, mer driv för dig som är van att träna, har en bra kondition och gillar att utmana dig själv.

SPINN /SENIOR – anpassad musik, övningar och tempo.

SPINN /BERG – besök "Mount Everest".

Mellan bas och medel. 75 min.

TRÄNA I GYMMET

Åldersgräns 16 år (13 år i vuxet sällskap*).

GYM – styrka med maskiner och fria vikter är ett utmärkt sätt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitering.

CIRKELGYM – ett gruppträningspass där du tränar styrka individuellt vid olika stationer/ maskiner, under ledning av en instruktör. Fokus på uthållig styrka som ger kondition som bonus. Bra för både erfarna och oerfarna.

TRÄNA UTE

CROSS – jogging och styrketräning där redskapen finns i naturen i form backar, bänkar och räckan med mera.

JOGGING – fördelarna med att jogga i grupp är flera, t ex för dig som har svårt att komma igång. Från startnivå till tuffare pass.

STAVTRÄNING – enkelt, effektivt och skonsamt träning.

STAVCROSS – kombinerad stavgång och styrketräning i olika stationer med naturen som redskap.

INGA UTE-SKOR INNE

Vi vill att du använder rena inneskor när du tränar i våra lokaler, vädjar Richard Svennberg,



verksamhetsledare. Det blir mycket skönare på jympagolvet utan grus och smuts och maskinerna i gymmet håller längre. Har du tränat ute med dina skor räcker det inte att tvätta av dem. Stenar fastnar i sulan och lossnar när du rör dig på nytt och vi får problem med slitage på maskiner och golv.

HÖSTENS ÄVENTYR

Höstens äventyrsgjogging startar utanför F&S lokaler tisdagen den 6 september kl 18. Vi tar oss fram i terrängen på "stenåldersvis".

Över stock och sten, uppför branter som när det inte fanns stigar. Det blir också lite "bäckhoppning" och "skalbagggång". Det håller humöret uppe.



Bosse Rosén, uteliedare, välkomnar alla medlemmar på F&S till en härlig kväll i naturen. Äventyrsgjoggen passar alla.



*Särskilda villkor gäller

Spinn in hösten med Lennarth och alla andra spinnledare

Känn in låten – koncentrera dig på takten

– Känslan är viktigast. Strunta i belastningen. Känn in låten och koncentrera dig på takten. Då blir spinningpasset euforiskt, säger Lennarth Sundberg.

F&S I TYRESÖ har begåvats med många duktiga spinninginstruktörer. Alla med sina egenheter och musikval. Utbudet är brett. Ett gemensamt kännetecken är att alla är pratglada.

Trot det var år 2005 som jag utbildade mig till spinninginstruktör och började leda pass i Tyresö, säger Lennarth Sundberg.

– Jag har alltid cyklat mycket på sommaren och deltagit i flera motionslopp som Vättern Runt. På vintern har det oftast varit löpträning.

– Det var min sambo sedan 21 år tillbaka och numera min fru sedan några veckor tillbaka som tog med mig till Friskis. Jag gick på Esters, Christians och Patriks pass. Jag gillade dem och var fast.

Hur lägger du upp dina pass?

– Försöker alltid förnya passen genom att tänka annorlunda. Jag kan lägga

SPINNLEDARE MM



Namn: Lennarth Sundberg
Familj: Hustru Agneta Sandver och barnen Elin, 20 år, och Ida, 16 år.
Yrke: Försäljare av brandsäkerhetsutrustning.
Utbildning: Samhällsvetare
Kommer ifrån: Född på Södermalm och uppvuxen i Västerhaninge.
Favoritmusik: Techno
Favoritgrupp: Sandstorm
Hobbies: Spinning, cykling sommartid, träna i gymmet, foto, flugfiske.



FISKELYCKA. Lennarth Sundberg är en av F&S många duktiga spinningledare. Hans stora fritidsintresse vid sidan om spinning är flugfiske.

in uppåt trettio låtar i pass mot normalt tio kanske. Där varje låtsnutt står för den takt jag vill ha i passet just då.

– Jag använder mig av projektorn i salen och visar bilder och filmer under passen. Ett tag hade jag fika med mig. De slutade med att flera tog med sig fikabröd. Det blev nästan för mycket.

– Så i dag brukar vi efter lördagsträningen vara en grupp på tio, tolv personer som går och fikar en våning ner, i second hand butiken.

Förutom i spinninghallen ser man Lennarth ofta i gymmet. Han styrketränar flera gånger i veckan. Och med på alla träningar är kameran. Ett av hans stora intressen är fotografering. Det är Lennarth som plåtar bilderna på Tyresös egna sidor i Friskispresen.

– Fick en komplett fotoutrustning

av min farbror då jag var 14 år. Han var en duktig fotograf. Sedan dess har foto varit mitt stora intresse och nu har jag en liten fotofirma där jag bland annat plåtar bröllop.

Och hur är det med flugfiske då?

– Blev intresserad av fiske redan som 8-åring. Det var pappa som tog med mig. Här har jag ett stort nätverk och varit erbjuden jobb inom den branschen. Åker alltid iväg och flugfiskar någon period varje år. Har bland annat varit i Kanada och Thailand.

– Vid ett tillfälle ropade min kompis till mig att det är nog bäst att jag går över till honom på andra sidan älven. Och det nu på en gång. Jag gjorde som han sa. Det visade sig att en björn med två ungar hade smugit upp bakom min rygg. De vankade sedan vidare upp efter älven. ●

GYMVÄRDAR SKA HJÄLPA I GYMET

Från och med höstterminen har Friskis&Svettis Tyresö en ny kategori värddar.

– Vi har infört gymvärdar för att ge service till våra gymmande medlemmar. Samtidigt som värddarna kan hjälpa ovana motionärer ser de till att gymmet blir en trivsamt plats för alla. Bland annat informerar gymvärdarna om våra trivselregler och ser till att de följs, säger Ingela Ling som är värddansvarig.

Maria Vänskä är en av våra nya gym-

värdar. Henne träffar du i gymmet på söndagskvällar.

– Som värd ska jag se till att det är trevligt i gymmet och att motionärerna ställer tillbaka vikter och stänger med mera. Jag hoppas också att kunna bidra till att det blir fler tjejer, säger Maria som faktiskt har möjligheten att träna samtidigt som hon är värd. Gymmet kompletterar jag med jympa, cirkelfys och cirkelgym.



Maria Vänskä.

Vill du bli gymvärd?

Behovet av gymvärdar är stort. Är du intresserad och uppfyller kriterierna intill, kontakta: Ingela på ingela@tyreso.friskissvettis.se eller 0760 - 068 223.

– Vi ser gärna att tjejer söker, kompletterar Thomas Wirenbark, gymansvarig. De har en lugnande inverkan i gymmet och de kan dessutom locka fler tjejer att träna i gymmet. ●

Kriterier för att bli gymvärd

Du ska:

- » vara medlem och ha tränat regelbundet på Friskis&Svettis
- » ha tränat i och ha viss kunskap om träning i gymmet
- » vara social, utåtriktad och kunna erbjuda ett gott värddskap.