



Friskispressen
Örebro

20 år
F&S ÖREBRO



Foto: Greger Tallroth

Sumith kommer från Sri Lanka, men känner sig som hemma i Örebro och på Friskis&Sveltis. Han tränar flera gånger i veckan. Hans mål är att bli instruktör så småningom. Du träffar honom ofta i vårt gym där han har ett ideellt uppdrag som gymvärd. Han hjälper dig gärna tillrätta och håller ordning och reda i gymmet för att det ska bli så trivsamt som möjligt för alla.

Nyheter i höst

Dans afro och Core bosu

- **Starkaste kontoret i stan**
Träffa kansliet på F&S
- **Höstens schema**
Fullspäckat med skön träning

F&S Örebro har över 100 pass i veckan att välja mellan. Se schemat på sidan 7. ▶

Lita på din magkänsla

Tänk vad magen är central i många avseenden. Förutom att den sitter mitt på kroppen. Den fungerar som ett skyddande växthus tills du är redo att komma till världen, den tar hand om allt vi stoppar i oss, vilket faktiskt är cirka fem järnvägsvagnar under en livstid. Helst vill vi att den ska vara platt eller ha ett dekorativt "sexpack". Det är inga dåliga krav.

Men har du tänkt på att den även fungerar som ett stöd i viktiga beslut om vi vågar lita på magkänslan.

Nu är det bevisat. Magkänsla eller intuition är inget abstrakt eller flummigt, utan en mängd samlad erfarenhet som finns inom dig. Enligt Lars-Erik Björklund, filosofie doktor på Linköpings Universitet, som gjort en hel avhandling i ämnet är den viktigare än du tror.

– Man känner hur man ska göra, men vet inte varför. Man känner att något är rätt eller fel och kan hantera väldigt komplexa saker med magkänslan, enligt Björklund. Ofta kan intuitionen vara bättre att lita på när du ska fatta ett beslut eller reagera snabbt i en situation.

Jag håller med honom. Många gånger i livet tvingas vi ta både snabba och viktiga beslut. Ibland spelar det ingen roll hur mycket faktaunderlag vi har, det är svårt ändå.

Som när man ska anställa nya medarbetare, införa nya träningsformer och som nu i höst att välja vilken som ska bli vår andra lokal. Jag tror det är viktigt att lyssna på magkänslan. Visst, ta fram underlag och statistik, vrid och vänd på alla fakta och plocka sen fram magkänslan igen. Våga lita på den när du fattar viktiga beslut!

– De som går på magkänsla är mer nöjda med sitt val än de som haft en lång lista med punkter som de övervägt. Gör först en helhetsbedömning och titta sedan på detaljer, säger Lars-Erik Björklund.

Jag har tagit en del, för mig, stora beslut under våren, bland annat att sälja vårt älskade hus och flytta till staden. När det var gjort kom nästa. Var skulle vi bo? Ja, det var bara att plocka fram magkänslan när vi tittade på tänkbara objekt att bli vårt nya hem. Vi valde till slut det som kändes bra "i magen".

Jag vet inte om det går att träna upp magkänslan men jag vet att magen mår bra av träning. Både på in- och utsidan. Prova gärna Core bosu passet i höst som ger bälens muskler en ordentlig genomkörare.

Hoppas din magkänsla säger att det är lustfylld och regelbunden träning som du ska satsa på i höst. I så fall kan du lita på oss!

Andre Höglund, gym- och lokalsansvarig

Jobb: Sköter och utvecklar gymmet och ser till att alla maskiner, spinningcyklar och annan teknisk utrustning är tiptop. Säkerhetsansvarig och lokalsansvarig.

Tränar: Gyminstruktör (det går att boka honom).

Hösthändelser:

Utbyggnaden av gymmet med cirka 150 kvadratmeter.

–Vi behöver ha mer utrymme för de fria vikterna och funktionell gymträning. De blir även en utökning av övrig utrustning. Det kommer att sägas och bankas rejält innan vi framåt jul har förvandlat det gamla arkivet bakom den orange väggen till en ny del i gymmet. Med stora, lugna ytor för stretch och mer utrymme för funktionell träning.

Fler gymvärdar och kontroller.

–Nu har vi gymvärdar som finns i gymmet för att hjälpa till och skapa trivsamt stämning. Dessutom jobbar de med underhåll av maskinerna och gör kortkontroller vid ingången till gymmet flera gånger i veckan och på olika tider.

Seniorgym måndagar.

–På förmiddagen är det senior cirkelgym. Vi spelar gamla godingar, Elvis och 60-70-tal, allt på lite lägre volym.

Starkaste kontoret i stan

Alla sex är jympaledare eller instruktörer. Vältränade och starka.

Ingenting är omöjligt – det är därför det är ett större gym på gång och tre nya träningar att välja på i höst.

Tillsammans är de Örebros kraftfullaste kontor och deras jobb är att se till att du får en bra träningsupplevelse och att Friskis&Svettis fungerar.

De får lön för sitt arbete. På fritiden leder de pass ideellt, precis som alla andra 225 funktionärer.

Ett svettigt jobb- och träningsliv. Och kul.

Text: Friskispresen
Foto: Greger Tallroth

Vi ses på träningsgolvet.

Helena Tranquist,
Verksamhetschef F&S Örebro
helena@orebro.friskissvettis.se

Forskarfakta
Läs Lars-Erik Björklunds avhandling: Från novis till expert – förtrogenhets- kunskap i kognitiv och didaktisk belysning.
<http://www.bibl.liu.se/liupubl/disp/disp2008/sste17s.pdf>



Håkan Lindahl, receptionsansvarig

Jobb: Ser till att alla trivs med receptionen – både besökare och personal. Sköter programmering av kassan, inpasseringen och bokningar.

Tränar: Medeljympa tisdagar klockan 16.15.

Hösthändelser:

Det personliga mötet.

–I höst kommer du se många receptionister stå framför disken och möta dig. Håkan kommer från servicebranschen och är van vid att träffa folk. Han föregår med gott exempel och försöker själv alltid vara tillmötesgående och trevlig.

–På Friskis&Svettis möter vi alla med ett leende. Genom att ha kul och trivas kommer leendet naturligt. På hotell har man som regel att svara snabbt i telefon, inom tre signaler. På F&S strävar vi efter att det personliga mötet får fokus.

Anneli Lundholm, ekonomi & administration

Jobb: Sköter bokföringen, budget, löner, fakturering och kassan. Får ihop träningsprogrammet varje säsong och har hand om medlemsregistret. Registrerar statistik och ansvarar för bokningssystemet.

Tränar: Intensivledare måndagar 19.00, station/medel söndagar 17.45.

Hösthändelser:

Förbättra boknings- och inpasseringssystemet

–Det finns en del buggar i systemet som vi vill komma till rätta med. Under hösten ska vi se över bokningssystemet och jobba vidare på att det blir bättre och förbereda så det även fungerar i vår nya lokal. Jag kommer resa runt till andra föreningar för att se hur deras system fungerar.

–Det nya systemet kommer trimmas in på Kvarnen, i god tid innan vi flyttar in i vår andra träningslokal. Det innebär för medlemmarna att det kan se lite annorlunda ut på hemsidan och i inpasseringsskärmar i entrén. Och att det förhoppningsvis blir bättre.

Schemanyheter

–Just nu har vi så många pass som vi får plats med tidsmässigt och har ledare till. Kvarnen är full mellan 16.00 och 20.00. Nytt är Yoga 2, Dans afro, Core bosu samt cirkelgym/seniorgym. Tyvärr försvinner morgonjympan och morgonspinningen den här hösten beroende på ledarbrist. Förhoppningsvis är de passen tillbaka på schemat i vår.

Susanne Larsson, verksamhetskoordinator

Jobb: Ansvarig för alla värdar, dess rekrytering och utbildning. Håller ihop alla internt och sköter F&S ide & värderingsarbete. Huvudansvarig för alla lagledare i föreningen.

Tränar: Leder basjympa onsdagar 16.30 och cirkelgym fredagar 16.00.

Hösthändelser:

Fester

–Den 19 september bjuder vi alla medlemmar på träningsfest. Kom och bjud med en vän till en speciell dag på Kvarnen, med partystämning på träningen och gårdsfest utanför.

–Missar du den kan du skynda dig att bli funktionär för den 10 oktober bjuds alla partyglada funkisar på mingel, middag och mycket dans.

Flera värdar

–30 nya värdar behövs, normalt brukar tio rekryteras på hösten. Men nu när vi utökar behöver vi bli många flera. När rekryteringen sker står på affischer och hemsidan. Alla intresserade är välkomna att kontakta mig.

I dag har F&S Örebro 225 funktionärer och Susanne kan namnet på alla.

–Självklart! Alla får veckobrev varje fredag och jag jobbar mycket med att skapa en bra F&S-anda.

Helena Tranquist, verksamhetschef

Jobb: Leder kansliet och är personalansvarig. Ansvarar för budget och sitter i styrelsen. Sköter marknadsföring och externa samarbeten, är ansvarig för ombyggnad och den nya lokalen. Är väl förankrad i F&S idé och värderingar och ansvarar för att de avspeglas i föreningen. Jobbar hårt för att det ska vara attraktivt att vara medlem och funktionär i Friskis&Svettis Örebro.

Tränar: Leder lunchjympa måndag 11.45.

Hösthändelser:

–Vår nya lokal är i fokus. Vi undersöker olika alternativ som passar för ytterligare en träningsanläggning å la Friskis&Svettis. I dag är vi nästan 10 000 tränande örebroare och fler vill få plats. Inom ett år hoppas jag att vi kan erbjuda det.

–Jag brinner för F&S och vill inspirera och engagera folk att träna och ha kul. Kombi-träning med kunskap om kost för att få så många som möjligt att uppnå målet att må bra.

(Läs Helenas tankar om magkänslans kraft, i spalten intill.)

Sofia Danielsson, träning och utbildning

Jobb: Ansvarar för träningen och dess kvalitet. Bevakar träningsprogrammet och bestämmer utbudet på F&S. Medverkar vid rekryteringen och ansvarar för utbildningen av ledare och instruktörer. Har hand om uppvärmningar, musikinköp och kläder.

Tränar: Jympaledare sen 10 år – men pausar i höst eftersom knäna behöver specialträning. Syns i stället i gymmet och på spinningen.

Hösthändelser:

Nya träningar!

–Afro och Core bosu kör igång med pass varje vecka. Sen startar vi Yoga 2 och seniorgym. Seniorgymmen är fulla och vi har kört dubbla pass. Att lägga till vikter i träningen är populärt, speciellt bland herrarna. Det är bra att belasta skelettet även när du är äldre.

Nya ledare och instruktörer efterlyses!

–Med en ny lokal i sikte behöver vi många flera ledare och instruktörer. Normalt skickar vi ett femtontal på utbildning, men den här hösten behöver vi rekrytera 30 stycken nya. Så i höst satsas mycket på att hitta lämpliga kandidater. Vi kommer headhunta och leta på träningsgolvet, använda hemsidan och anslagstavlor.

Du behövs!

Är du sugen på att bli ledare eller instruktör, är medlem i F&S och gillar träning då ska du anmäla ditt intresse. Det blir en första uttagning senare i höst. Att vara funktionär gör dig inte rik på pengar, men på möten och upplevelser. Du får en utbildning av hög kvalitet och blir en F&S-ambassadör. Får träna fritt och träffa nya vänner. –Vi har kul tillsammans och många roliga fester.

Priser hösten 2009

Sänkta priser!

För att köpa kort krävs att du är medlem

	3 mån	Halvår	6 mån	Årskort
Jympa	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
Spin	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
Gym	730 :-	1000 :-	1200 :-	1800 :-
J/S	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
J/G	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
S/G	980 :-	1340 :-	1500 :-	2300 :-
J/S/G	1100 :-	1500 :-	1650 :-	2500 :-
Gymkort dag	490 :-	650 :-	760 :-	1200 :-

* Halvår fast period jan-jun & jul-dec = lägre pris
6 mån löpande från inköpsdag = högre pris

Student/Ungdom

Jympa	580 :-	800 :-	960 :-	1440 :-
Spin	580 :-	800 :-	960 :-	1440 :-
Gym	580 :-	800 :-	960 :-	1440 :-
J/S	790 :-	1070 :-	1200 :-	1840 :-
J/G	790 :-	1070 :-	1200 :-	1840 :-
S/G	790 :-	1070 :-	1200 :-	1840 :-
J/S/G	880 :-	1200 :-	1320 :-	2000 :-

Medlemskap per kalenderår

Klippkort, 12 ggr 100 :-
Klippkort, 12 ggr / Kvarnen 550 :-
(gäller bara på Kvarnen och medger bokning)

Friskiskortet, 20 gånger

Prova-på-kort 400 :-
Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper 3-mån-, 6-mån-, halvårs-, eller årskort 150 :-

Satellit höst 2009 500 :-
Engångspriser

Jympa/spincykling/gym/ute 70 :-
Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/

Enkeljympa/Öppna dörrar 30 :-
Motionär med "fel" korttyp 50 :-



Rabatter

- Företag/organisationer som köper fler än 50 träningskort per år kan genom att teckna avtal, få 10% rabatt på halvårs- och årskort. Kontakta kansliet för mer information.

- Ungdomar födda -91 eller senare samt studerande erhåller rabatt enligt prislista. Intyg som styrker berättigande till rabatt krävs, t ex CSN-kort och medlemskort. Rabatterna kan ej kombineras, välj den förmånligaste.

Köp av träningskort

Du köper ditt träningskort på Kvarnen kontant eller med betalkort. Du kan även köpa och förlänga ditt träningskort via internet. Läs mer på vår hemsida friskissvettis.se/orebro. Väljer du årskort kan du betala via autogiro (gäller dig som fyllt 18 år). Du löser ut ditt träningskort på Kvarnen.

Återköp, överlåtelse och frysning av träningskort
Vi gör inga återköp eller överlåtelser av träningskort. Men alla som har årskort har möjlighet att en gång under giltighetstiden frysa sitt träningskort i max 60 dagar.



Träningskort

Jympa - gäller all jympa, ger bokningsrätt till vissa pass.

Spinning - gäller all spinning, ger bokningsrätt.

Gym - ger fri tillgång till träning på gymmet, och bokningsrätt till cirkelgym.

Kombination - ger fri tillgång till två eller tre av ovanstående träningsformer.

Årskortet - gäller 365 dagar och innefattar jul- och sommarperiod. Välj 1-3 aktiviteter.

Halvårskortet - gäller en fast period av 6 mån, 1 jan - 30 juni eller 1 Juli - 31 dec. Välj 1-3 aktiviteter.

6 månader - gäller från inköpsdatum och 6 månader framåt. Välj 1-3 aktiviteter.

3 månader - gäller från inköpsdatum och 3 månader framåt. Välj 1-3 aktiviteter.

Satellit höst 2009 - Gäller jympapass på Ey-rabadet, Haga och I3 Grenadjärstaden under hösten 2009.

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 Mammajympa, Cirkelgym/senior, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior, Enkeljympa, Vänta barn 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 uteakti-viteter.

Åldersgräns
Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller 16 år. För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Åldersgräns för spinning och skivstång är från det år man fyller 15 år.

Inpassering/platsbiljett
Alla träningskort gäller i mån av plats. Med ditt träningskort, som du skall ha med dig vid varje träningstillfälle, passerar du själv in till träningen via kortläsarna i receptionen. På all träning krävs platsbiljett. Vill du vara säker på att få plats på gruppträningen så kom i god tid. Platsbiljetterna släpps 30 minuter innan passet börjar.

Engångsträning, Prova-på-kort och klipp-kort (papper)
Kontakta värdarna i receptionen för inpassering till önskat pass. På våra satelliter sker all inpassering via våra värdar.

Jympa

Aerobics - Ös och flyt med stegkombinationer.

Bas - Rejält utan hopp.

Bräda - Jympa på bräda, kondition, styrka och rörlighet.

Core - Funktionell träning med fokus på bästabilitet.

Core bosu - Corepass med redskapet bosu.

Dans - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

Dans afro - Steg och rytm med inspiration från afrikansk dans.

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

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

Intensiv - Tuff genomkörare för vältränade.

Junior - Ös för dig som är i åldern 7-10 år.

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

Ki box - Tufft och kul med handskar och mitsar.

Mamma - I gång efter graviditeten. Ta med din bebis under passet.

Medel - Högre tempo, en del hopp.

Senior - Mjuk jympa för äldre, extra rörlighet, inga hopp.

Skivstång - Styrketräning i grupp.

Skivstång kondition - Styrka med rejäl konditionsdel

SkivstångSpin - Kombipass med styrka och kondition.

Obs Skivstång spin kräver kombikort.

Start - Mjuk jympa för dig som ska komma igång.

Station - Jympa med styrkestationer och kondition

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.

Intro - Genomgång av cykelinställningar och teknik, kortare cykling på basnivå.

Start - Lättare än bas, för dig som vill komma igång.

Bas - Rejält, med lägre intensitet.

Medel - Rejäl konditionsträning.

Intensiv - Tufft och nära maxpuls för dig som är vältränad.

SkivstångSpin - Kombipass med styrka och kondition.

Obs SkivstångSpin kräver kombikort.

Puls - Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

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, du bokar upp dig för en tid hos dem i receptionen. Du måste ha giltigt träningskort för gymmet och betala 100 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionstid för att få tillbaka avgiften på 100 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

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.

Cirkelgym senior
Anpassat Cirkelgympass. Friskiskortet gäller i mån av plats. För bokningsrätt krävs gymkort.

Schema hösten 2009

24 aug - 20 dec

Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

Mån	09.00 - 21.30
Tis	06.45 - 21.30
Ons	09.00 - 21.30
Tors	06.45 - 21.30
Fre	09.00 - 19.30
Lör	09.30 - 17.00
Sön	11.00 - 20.30



Friskis&Svettis Kvarnen

Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
info@orebro.friskissvettis.se



Besök ofta!

Hemsidan

friskissvettis.se/orebro

På vår hemsida kan du förutom att läsa de senaste nyheterna även:

- Köpa eller förlänga ditt träningskort
- Boka platsbiljett
- Läs de senaste ledarändringarna
- Se statistik över hur fulla den gångna veckans pass varit
- Läs och skriva i vår Gästbok/forum

Träningsbarometer

Ibland är det lite trångt på våra jympa- och spinpass. Därför redovisar vi på vår hemsida en Träningsbarometer som uppdateras dagligen. Barometern visar vilka pass som är mest välbesökta eller fulla. Detta kan vara en hjälp när du väljer pass och träningstider.

Jympa

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	08.00 Haga Medel hoppfri 45		07.00 B Yoga 1		10.00 F Hoppis&Skuttis	
	10.00 F Senior		10.15 F Mamma	10.00 F Senior	10.00 B Yoga 1	
11.45 Medel	11.45 Medel	12.15 F Bas 45	12.15 Medel 45	12.15 F Bas 45	10.00 F Knatte	
16.00 Medel	16.15 Medel	16.00 Medel	16.00 B Skivstång	15.30 Medel	10.00 Eyra Medel	16.4 B Skivstång
16.30 B Aerobics 1	17.00 B SkivstångSpin 85	16.00 Haga Medel hoppfri	16.15 F Enkeljympa	16.30 B SkivstångSpin 85	15.30 Medel	16.45 F Junior
17.00 F Bas	17.00 B Bräda/medel	16.30 Gratis Start	17.00 B Core bosu	16.30 Medel		17.00 F Puls/bas
17.00 B Yoga 2, 80	17.15 Dans	16.30 F Bas	17.00 B Step 1	17.00 Intensiv		17.00 Eyra Medel
17.30 B Skivstång	17.30 Eyra Medel	17.00 F Dans afro	17.15 F Bas	17.30 B Step 1		17.45 B Step 2
17.30 I3 Medel	17.45 B Core	17.30 B Aerobics 1	18.00 B Skivstång kondition 70			17.45 B Station/medel 70
18.00 Medel	18.00 B Aerobics 1	17.45 B Yoga 1	18.00 B Aerobics 2			18.00 Medel
18.30 B Ki box 1, 75	18.15 F Bas	18.00 Medel	18.15 Medel			19.00 B Yoga 1
18.30 B Step 1	18.45 B Skivstång kondition 70	18.00 Eyra F Öppna dörrar	18.30 Eyra Medel			
19.00 Intensiv	19.00 B Station/medel 70	18.00 I3 Medel	19.00 B Station/medel 70			
19.30 Medel	19.15 Medel	18.30 B Step 2	19.15 B Dans			
		19.00 Intensiv	19.15 B Ki box 1, 75			
		19.00 B Ki box 1, 75 Övergår till Ki box 2 28/10	19.30 B Skivstång			

Blå hallen
Pelarsalen
Spegelsalen
Satellit (I3, Haga, Eyra)
B Bokningsbart pass
F Friskiskortet gäller

Platsbokning jympa

På jympan är Aerobics, Bräda, Core, Core bosu, Ki box, Yoga, Step, Skivstång och Station bokningsbara. Din förbokade biljett skall hämtas senast 10 minuter innan passet börjar. Mer information om bokningsreglerna och hur du bokar ett pass finns på vår hemsida, friskissvettis.se/orebro

Inställda pass Eyra: 3/11, 10/11, 8/12 och 19/12. Vi reserverar oss för schemaändringar.

Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare. Spin "roulette" innebär att intensiteten varierar från vecka till vecka samt att specialpass kan förekomma.

Spinning

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
					10.00 F Bas 45	
12.00 Medel 45	12.00 Medel		11.45 F Bas	11.45 Medel	11.00 Medel	
16.45 F Bas	16.30 Medel	16.45 Puls	16.30 Medel	15.00 Medel	15.00 Spin "roulette"	15.00 Medel
17.45 Medel	17.00 SkivstångSpin 85	17.45 Medel	17.45 Puls	16.15 Puls		16.15 F Bas
19.00 Puls	18.30 Medel 70	19.00 F Bas	18.45 Gratis Star	16.30 SkivstångSpin 85		17.15 Intensiv
20.00 Medel	20.00 Puls	20.00 Intensiv	19.45 Medel 70	Platsbokning Se information på hemsidan		18.30 Puls

Cirkelgym

24 aug - 20 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10.00 F Cirkelgym senior						
19.15 Cirkelgym	18.15 Cirkelgym	17.00 Cirkelgym	18.30 Cirkelgym	16.00 Cirkelgym		
					Platsbokning Se information på hemsidan: friskissvettis.se /orebro	



Anna & Kenneth, byter chefskap på träningen.

–Den enda jag träffar här är min egen ängest, skratrar Kenneth. Han är chef för Anna på jobbet. Men på gymmet är det Anna som basar.

–Jag är den som ger order här. I morse sms:ade jag och påminde honom. Målet är att Kenneth ska komma igång och träna var tredje dag. Då kommer han må bra och bli en bättre chef, säger Anna.



Karin & Mats, fixar barnvakt och jympar ihop sen i somras.

–En gång i veckan blir det ett barnfritt möte för oss. Vi lejer farmor och farfar och går hit och tränar, säger Karin som är glad att hon lockat med mannen.

–Jag är ny på jympagolvet och står bakom Karin och följer henne för att göra rörelserna rätt. Är fullt koncentrerad på det och har inte tid att kolla på hennes häck, säger Mats.



Adis & Daniel, är arbetskamrater och tränar ihop på gymmet.

–Jag är nyförlovad så det är inte aktuellt för mig, säger Adis.

–Det här är inget raggställe för mig, jag är sambo med ett barn. Här är det hård träning som gäller. Dessutom är det få tjejer här, säger Daniel.

–Hit går två grupper – de som tränar, och de som är sociala. Vi träffas här 2-3 gånger i veckan för att peppa, motivera och ge varandra råd.

F&S är en mötesplats för många människor, men hur är det med raggfaktorn? Har du haft något spännande möte på träningsgolvet?



Birgitta, väntar på att jympan ska börja.

–Jag hade ett passionerat möte på träningsgolvet i en liten skola i Rynninge. Det var för 30 år sedan och jag blev kär i jympan. Sen dess har jag fortsatt. Först med Kents gubbar på fredagar, därefter med F&S.



Ester, tränar medel och bas, och känner sig som en stjärna – precis som hennes namn betyder. Hon har fått flera vänner via jympan, bland annat xx.

–Jag såg att hon hade likadana skor som jag och gick fram och frågade hur hon rensade dem från skräp. Så blev vi vänner. Sen dess tränar, fikar och skratrar vi ihop.



Anna & Stefan, hittade passionen bland rostig räls. Han jobbade som rallare, hon på kontoret. Han tränade kampsport, hon var en soffpotatis.

Nu tränar de ihop – han oftast spinning, hon jympa. – Spinning passar mig utmärkt – helt hjärndött, det enda jag gör är att vrida på en spak. Jag är less på koordination och att behöva tänka, efter att ha varit kampsportinstruktör i flera år, säger Stefan.

–Jag har fått många vänner här. Vi är en 15-20 personer – riktiga intensivnördar – som jympat ihop i ett par år. Vi kommer långt innan passet börjar för att kunna träffas. Vi vet inte varandras namn, men ändå har vi grillat ihop och haft några krogkvällar, säger Anna.

Mesta mötesplatsen

- Hitta nya vänner bland alla 9 431 medlemmar.
- Mingla på Kvarnen alla 3 400 kvadratmeter.
- Välj mellan 113 pass i veckan.
- Svettas på fyra träningsgolv.
- Styrk dig på någon av gymmets 700 m².
- Övertvinn alla uppförsbackar på en av de 41 spinningcyklarna.
- Stäck ut dig på mattorna i nya gymdelen.
- Eftersnacka i basun.
- Häng en stund i receptionens kafé och fyll på vätskeförråden.
- Öppet från morgon till kväll, varje dag.
- Fritt inträde om du medlem.
- Ingen åldersgräns eller dresscode.
- Välkommen till det svettigaste vattenhållet i Örebro.



Bjud en kompis på 20-års träning!

Den 20:e i varje månad firar F&S sin 20-åriga födelsedag.

Du som är medlem kan bjuda in en vän eller ovän på valfritt, svettigt träningspass.

Alla är välkomna, i mån av plats.

FriskisPressen
Egna sidor
F&S Örebro

Redaktör: Helena Tranquist
Produktion: Mikael Hagström,
Sörmlands Grafiska
Tryck: Quebecor AB

Medarbetare: Helena Tranquist
Cecilia Pierre Tallroth
Inga-Lis Grape

Utges av: Friskis&Svettis Örebro
KVARNEN
Fredsgatan 25, 703 62 Örebro
Tel: 019-18 26 00
info@orebro.friskissvettis.se
friskissvettis.se/orebro

Utgivning: 5 nummer per år



Friskis&Svettis Kvarnen

Fredsgatan 25
703 62 Örebro
Tel: 019 - 18 26 00
E-post: info@orebro.friskissvettis.se

