



Friskispressen

Sollentuna

LIKA SOM BÄR. Alicia och Tania är nyutbildade Friskis&Sveltis-ledare

och kör medeljympa tillsammans på lördagar 16.00.

höstens nya stjärnor

möt dem på på träningsgolvet

NYHET!

Jympa och yoga

på morgonen 07.00

Friskis&Sveltis Sollentuna har öppet varje dag, från morgon till kväll. ►

Ordföranden har ordet

Sven Egnell, ordförande i Friskis&Svettis Sollentuna
sven@sollentuna.friskissvettis.se

Hur ser framtiden ut för oss?

Träningsfliten är stor. Vi har haft en fantastisk första halvlek år 2009 med många nya medlemmar som har börjat träna. Det är verkligen jättekul och ett bra betyg på vår verksamhet.

I våras genomförde vi undersökning för att få reda på vad ni tycker och tänker. Det blev mycket ros (tack!) men också ris som vi tar till oss och försöker ändra på.

Förra hösten bestämde vi målen för verksamheten i år. Ett av dessa mål vara att bli 3500 medlemmar. Därför fortsätter vi arbetet med att bredda utbudet, utbilda fler ledare, öka på antalet pass, utnyttja fler av dygnets timmar. Förbättra utifrån de förutsättningar vi har.

Men ska vi någon gång ta ett rejält kliv framåt och skapa träningsanläggningen som vi drömmer om så måste vi bli många flera, för att ha råd. Vi kan förstås chockhöja alla avgifter för att betala expansionen men det går helt emot F&S ide om att "skapa bra och lustfylld träning för alla".

Styrelsen arbetar med att försöka omsätta drömmar till realistiska planer. Tänk om vi kunde göra om hela stora hallen till ett stort gym utan väntande jympare som trängs. Och tänk om vi kunde lägga på en våning uppe på taket med en ny stor pelarlös härlig jympahall! Spinningen önskar mer yta, det behövs större omklädningsrum, bättre logistik, fler väntutrymmen.

Det vore fantastisk tycker vi. Men det dröjer minst ett år. Under tiden får vi gilla läget och stå tätt intill varandra.

Varför inte passa på och säga hej till träningskompisen bredvid.

Ha en trevlig träningshöst!

sven@sollentuna.friskissvettis.se



IF Friskis&Svettis Sollentuna

Adress: Engelbrekts väg 3A, 191 62 Sollentuna.
Telefon: 08-35 01 02
E-post: info@sollentuna.friskissvettis.se
Hemsida: friskissvettis.se/ sollentuna

Text, foto och produktion: Inga-Lis Grape

**FRISKIS&SVETTIS
SOLLENTUNA
ÄR ÖPPET VARJE DAG!**

**Hos oss är det perfekt att
starta träningskarriären.
Eller om du vill fortsätta bli
ännu starkare.**

Välkommen till ditt nya vardagsrum!

**Nytt i höst är yoga och
morgonjympa klockan 07.00.
Vilken rivstart!**

**Gymmet öppnar också så tidi-
gare på tisdagar och fredagar,
enligt önskemål.**

**Har du inte testat spinning så
kan du göra det på måndagar
klockan 18.15. Det nya Start-
passet är fritt för alla.
Hela september, sen övergår
det till ett Baspass.**

**Du har massor av svettiga ut-
maningar att välja mellan.
Men missa inte den sköna och
välbehövligen vilan efter trä-
ningen.**

Vi ses!

EREDAGSHÄNGI!
Efter träningen.
Mingla med oss
innan helgen tar vid.
25/9 & 30/10
i entrén.
Hälsningar
Partyinglorna



KNÄMÖRDARE. Danspasset har inga knäskydd utan kör en timmes show med fartiga mooves och full utlevelse.

**Vann danstävling
tack vare danspasset**



TRÖTTNAR ALDRIG. Vare sig på dansen, träningen eller varandra.

Monica och Nino är flitiga på danspasset. Dansen har betytt mycket för dem.

– Det var så vi träffades. På ett disko på Elba i Italien. Jag var 18 år och Monica 21, berättar Nino.

Det var heta nätter under diskokulan innan Monica åkte vidare med sina väninnor till Gardasjön. Nino kunde inte få henne ur tankarna, utan åkte efter och frågade sig fram för att hitta de svenska tjejkarna. Tills slut fick han napp och kunde överlämna en pokal han vunnit på en dans-tävling. "Den är din, Monica" sa han. Hon smalt och lämnade sina kompisar för att följa Nino.

– De blev lite sura när jag åkte tillbaka till Elba med Nino och började jobba i en mataffär, säger Monica.

1982 lämnade Nino sitt hemland och de flyttade till Sverige.

Nu har Monica och Nino varit gifta i 27 år och har sex barn – den äldsta 27 och den yngsta 2,5 år. De skaffar barnvakt och tränar tillsammans. Alltid på danspasset.

– I somras vann vi en dans-tävling i Egypten. Vi gjorde rörelserna från danspasset som vi båda kan, utan och innan. Vi fick ingen pokal men vann skön massage, säger Monica och kysser sin dansman. ■



SOFFLIGGARE. Chicki möter du oftast i receptionen på onsdagar eller på morgonyogan. Klarar de svåraste frågorna.

junior Busigt
& bögligt

Absolut föräldra-
fritt på Junior!
Tisdagar 17.00 och
söndagar 10.00.
Föräldrarna har sitt
pass i Stora hallen,
juniorerna mellan
7-12 år kör själva i
Lilla hallen.

**TESTA FRITT
I SEPTEMBER!**

gym

nyhet! Gyminstruktion
ingår och är obligatorisk
när du som är 16-18 år
köper styrketräningskort.

GYM - GUIDNING
Sista söndagen varje månad, klockan 15-16.
Genomgång av maskiner, grundprogram, dopning, regler.
Gratis för alla intresserade. Mer info i receptionen.

Höstens stjärnor

Vet du skillnaden mellan aerob och anaerob träning? Jobbar triceps excentriskt eller koncentriskt när du gör en push up? Vet du var hamstrings fäster? Om inte, så kan du fråga höstens nya jympa-, spinning- och gyminstruktioner. De har drillats och lärt sig muskler, fysiologi, ledarskap och träningsuppbyggnad på Friskis&Svettis utbildning. Möt höstens nya stjärnor på träningsgolvet.

YOGA. Rose-Marie är morgonpigga och leder yoga 07.00 på fredagar.

JYMPALEDARE. Alicia och Tania är tvillingar och har gått F&S utbildning tillsammans och gjort träningspasset ihop. De blandar många olika musikstilar och hoppas att alla ska hitta någon favorit. Höfttrull och benstyrka garanteras. Jympa medel på onsdag eller torsdag eller välj lördagspasset då de kör ihop. Vem är vem? Tips. Tania är storasyster – 30 minuter äldre.

GYMINSTRUKTÖR. Oscar syns ofta på jympan och brukar ta en runda på gymmet efteråt. Han kommer finnas i gymmet dagtid. Bra för alla seniorer och andra som vill ha instruktioner dagtid.

GYMINSTRUKTÖR. Daniel är välbekant i gymmet och från i höst kan du boka honom som gyminstruktör.

JYMPA. Från junior till medel jympaledare. Theo kör mycket rock på sitt medelpass.

SPINNING. Eva utvecklar sitt jympaledarskap och är nu även spinningledare.

GYMINSTRUKTÖR. Anki varvar receptionen med svettiga gymmet. Hon hoppas inspirera flera att börja styrketräna och gör allt för att peppa så du inte ger upp. Tips! Boka fortsättningsinstruktion direkt så att du har ett mål att se fram emot de första sex veckorna.

JUNIORJYMPA. Cilla har två barn, jobbar som lärare med barn och tränar nu barn på juniorpasset. Rutinerad och barnkär har hon sina knep för att få alla med. Att vara juniorledare är det svåraste ledarskapet – om ungarna inte tycker det är kul så slutar de jympa och gör något annat i stället.



Namn: Einar Magnusson.
Funktion: Suppleant.
Huvudfråga: Musik- och lokalkvalitet.
I styrelsen sen: 2008.
Jobb: Byggnadskonsult
Tränar: Leder spinning och cyklar ute, helst långa mördarlopp.
Det visste du inte: Är en djävul på att filea gädda.

Namn: Sven Egnell.
Funktion: Ordförande.
Huvudfråga: Att leda F&S – den naturliga mötesplatsen i Sollentuna.
I styrelsen sen: 2003.
Jobb: Egenföretagare medicinsk teknik.
Tränar: Jympar tre till fyra gånger i veckan.
Det visste du inte: Nyss inflyttad på hästgård håller jag nu på att lära mig rida! Det gärr sädär, tycker dottern.

Namn: Anna Pettersson
Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Dopning och miljö.
NY i styrelsen: 2009.
Jobb: Polis.
Tränar: Lunchjympa, joggar.
Det visste du inte: Ålskar ljudet av HD-motorcyklar som accelererar och blir stående, helt såld, när de brummar förbi. Favoritaffär är HD-butiken på Sveavägen.

Namn: Inga-Lis Grape.
Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Marknadsföring av F&S och Friskispressen Sollentuna.
NY i styrelsen: 2009.
Jobb: Journalist.
Tränar: Leder bas, dans, ki balans fem gånger i veckan.
Det visste du inte: Har köpt en fin bröllopsklänning, men saknar brudgom. Någon?

Namn: Ulf Zettervall.
Funktion: Ledamot.
Huvudfråga: Ekonomi, budget.
I styrelsen sen: 2006.
Jobb: Revisions- och revisionsrelaterad verksamhet.
Tränar: Jympa, spinning, golf, och långa promenader.
Det visste du inte: Planerar för mitt 16:e Vasalopp.

Namn: Susanne Filipoff.
Funktion: Suppleant och kassör.
Huvudfråga: Funktionärerna. NY i styrelsen: 2009.
Jobb: Eget företag, konsult och lärare inom redovisning och beskattning
Tränar: Leder basjympa, åker skidor, skridskor, promenader, joggar.
Det visste du inte: Har blivit kroppsmålad i tio timmar för en kvarts fotografering för franska Marie-Claire, jobbar på en avhandling i företagsekonomi. Modevärlden vs. den akademiska världen – jag älskar ytterligheter...

Namn: Annula Jöfält.
Funktion: Vice ordförande.
Huvudfråga: Organisation, hemsida.
I styrelsen: 2008.
Jobb: Civilingenjör i elektroteknik.
Tränar: Allt som inte innefattar bollar. Leder medeljympa och skivstång.
Det visste du inte: Enligt vännerna är jag den mest optimistiska personen och tror alltid det bästa om alla. Summan av kardemumman, jag är lätturlad!

Namn: AnnKatrin Larsson
Funktion: Suppleant sekreterare.
Huvudfråga: Medlemsenkät, statistik och kortsystemet.
I styrelsen sen: 2008
Jobbar: Lanseringsansvarig på Verbum förlag.
Tränar: Styrketräning och core/spinning
Det visste du inte: Ska springa Bellmanstafetten för första gången. Kan backa med släp.

Vill du kontakta någon i styrelsen så mejla: foermamn@sollentuna.friskissvettis.se



Skaffa dig en ny favoritvana

Friskis&Svettis Sollentuna är en ideell idrottsförening som erbjuder träning för alla åldrar. Som medlem på Friskis&Svettis får du inte bara nya träningsvanor och bättre hälsa. Du får dessutom:

Sveriges största träningstidning
Medlemstidningen Friskispressen som utkommer fem gånger/år.

Försäkring
Olycksfallsförsäkring som gäller alla träningstillfällen och för resa till och från träningen.

Utveckla din träning
Träffa våra duktiga ledare och instruktörer. Fråga dem om träning!

Billigare tränings skor
10 % rabatt på Gå&Löpkliniken.

Träna var du vill
Du betalar bara 50 kronor för en engångsträning på annan F&S-förening i Sverige.

Friskis&Svettis Sollentuna bildades 1984 och har i dag 3264 medlemmar. Vi erbjuder drygt 60 gruppträningspass i veckan. Gymmet är öppet varje dag, från morgon till kväll.

F&S Sollentuna har 83 ledare, instruktörer, värddar och övriga funktionärer som engagerar sig ideellt i föreningen.

Välkommen till oss!

www.friskissvettis.se/sollentuna

Ledarschema och information om ändrade pass.



SOLLENTUNA

JYMPA = Stora Hallen, max 80 st. = Lilla Hallen, max 50 st. Bräda, skivstång 30 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
07.00		MEDEL NYTT!			YOGA NYTT!		
09.00						MEDEL	NYTT!
09.30				NYTT!		BAS *	10.00 JUNIOR 1
10.00	SENIOR		SENIOR		SENIOR	FAMILJ	MEDEL
11.30	BAS	Junior är för barn 7-12 år.	MEDEL		BAS/MEDEL		
16.00						MEDEL	PULS MEDEL
16.30			NYTT!		STEP / AEROBIC		BAS *
17.00	MEDEL		MEDEL		MEDEL		MEDEL
17.30	RYGG	17.00 JUNIOR	CORE	BAS *			KI BALANS
18.00	BAS	PULS MEDEL	BAS	MEDEL	* = Barntillåtet Barn 7 - 12 år kan jympa ihop med vuxen medlem.		CIRKELFYS
18.30	KOMBI 90 min	BAS NYTT!	KI BALANS	AEROBICS			
19.00	CORE	MEDEL	MEDEL	MEDEL			
19.30	STEP	YOGA	SKIVSTÅNG	YOGA			
20.00	MEDEL	MEDEL	DANS	CIRKELFYS			

Åldersgränsen för kombi, skivstångs- och stationsjympa och styrketräning: 16 år, övriga pass: 13 år.

SPINCYKLING Blå Hallen, max 24 st.

TID	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
10.15						BAS	
16.15							MEDEL
16.45					MEDEL		
17.45	NYTT!						
18.15	START/BAS	BAS	MEDEL 75 min			Åldersgräns på spinning 13 år. Längd minst 147 cm.	
18.30	KOMBI 90 min						
18.45	NYTT!			INTENSIV			
19.15		INTENSIV					
19.45			BAS	MEDEL			

GYM Öppet varje dag.

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
08.00-21.30	07.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	07.00-20.00	08.30-17.30	09.30-19.30

Åldersgränsen för gym, kombi, skivstång, cirkelfys: 16 år. Övriga pass: 13 år. Kombi är 45 min skivstång i Lilla Hallen, därefter 45 min spinning medel.

Priser

VUXEN

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsang
Jympa	1 950	1 600	950	400	1 150
Styrketräning	2 100	1 700	1000	450	1 350
Spincykling	1 800	1 500	900	350	1 150
Allträning	2 600	2 200	1 500	600	1 750
2-förening	+1300				

UNGDOM/SENIOR. Ungdom är 13 år – 20 år. Senior är 65 år och äldre.

	12 månader	6 månader	3 månader	1 månad	Säsang
Jympa	1 200	1000	600	250	700
Styrketräning	1 300	1 050	600	300	800
Spincykling	1 100	900	550	200	700
Allträning	1 600	1 300	900	400	1 100

Allträningskort kan ej köpas av ungdom yngre än 16 år.

Vi tar emot FriskvårdsChecken



Välj mellan 59 pass i veckan!

Nytt för i höst är morgonjympa, morgonyoga, fler seniorpass och start- och intensivspinning.

TRÄNINGSKORT

Du väljer det träningskort som passar dig. Det finns olika alternativ.

Smartast är att satsa på **Alltränings-kortet** som ger dig möjlighet att träna obegränsat – jympa, spinning, styrketräning, kombi, skivstång och cirkelfys.

Säsongskortet gäller från 1 juli – 31 december.

Årskort, halvår, 3- eller 1 månaders-gäller från den dagen du bestämmer.

Tvåföreningskort (kallades tidigare PLUS-kort) gäller för all träning i Sollentuna och Stockholm.

Kostar 3900 kronor och gäller 12 månader från inköpsdatum.

Har du redan ett årskort kan du uppgradera det genom att betala 1300:-.

DELBETALA

Du kan delbetala ditt årskort. 255:- i månaden för Allträning 12 månader. Inklusive serviceavgift. Åldersgräns är 18 år.

JUNIORJYMPA

Ingår i vuxenträningen. Junior utan vuxen, löser juniorkort för 250 kronor/säsang plus medlemskap 50 kronor/år.

FAMILJEJYMPA

Ingår i vuxenträningen. För hela familjen som vill gå på enbart familjejympa kostar det 250 kronor/säsang.

Varje deltagare löser medlemskort (så försäkringen gäller).

MEDELSKAP

100 kr/kalenderår för ungdomar och vuxna. 50 kr/kalenderår för barn/junior 3–12 år.

ENGÅNGSBILJETT

Testa träningen en gång för 80 kronor. Löser du kort inom en vecka kan biljetten användas som delbetalning. Medlem med träningskort kan träna i vår eller annan förening för 50 kronor per gång.

Utbud

Allt det här kan du träna i höst. Vad väljer du?



STARTSPINNING. Fritt hela september.

TA MED BARNEN på barntillåtet.

PULS PUSS. Nytt Pulspass på tisdag.

TRÄNA ALLSIDIGT

BAS Rejält utan hopp

Bas är en varierad och skonsam jympa som bygger upp styrka, kondition och rörlighet från grunden.

Bas är hoppfritt, men innehåller lite jogging eller andra steg som "lättnar" från golvet.

MEDEL Högt tempo och en del hopp

Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrke- och konditionsövningar. Tyngre övningar varvas med lättare och hopp varvas med hoppfria steg.

LUNCHJYMPA 55 minuter

Bas/medeljympa mitt på dagen.

TRÄNA STYRKA

CORE Rygg, mage och bälstabiitet

Ett instruktivt pass där du tränar styrka, stabilitet, balans och rörlighet.

För dig som är träningsvan.

Nivån är medel, men många övningar kan du välja att göra både mer eller mindre krävande.

Core innehåller ingen konditionsträning.

MEDEL/STYRKA Jympa – extra styrketräning

Styrka tränas med kroppen som redskap under ett längre avsnitt på golvet för mage, rygg, höfter, armar och axlar.

SKIVSTÅNG Styrketräning i grupp

Effektiv träning med skivstång, drivande musik och tydliga instruktioner. Styrkeuthållighet för ben, höfter, rygg, mage, bröst, axlar och armar. Belastningen anpassas genom att använda skivstångens egen vikt eller lägga på tyngre vikter. Skivstång finns också i kombination med spinning och kallas Kombi.

KOMBI Skivstång och spinning 90 minuter

Ett kombinationspass med 45 minuter skivstångsträning följt av 45 minuter spinning.

CIRKELFYS Funktionell styrketräning i grupp

Gymträning i grupp med instruktör som hejar på. Ett pass utan krångliga steg i takt. Sportig, enkel uppvärmningen. Därefter styrketräning i stationer med redskap.

TRÄNA LUGNARE

YOGA Lugnt och meditativt

Yoga är ett lugnt, meditativt pass för dig som vill stanna upp och känna inåt.

Med enkla, säkra och trygga övningar för andning, rörlighet, balans och styrka. Du behöver inte ha tränat yoga innan.

KI BALANS Frigörande, fokuserat och lugnt

Ki balans är ett barfota pass. Med sköna rörelser tränas balans, rörlighet, kroppskänedom, avspänning och andning. Övningarna är inspirerade av olika tränings-tekniker som qi gong, yoga och pilates.

RYGG Säker träning för rygg och nacke

Rygg tränar styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med säkra rygganpassade övningar. Intensitet och belastning på övningarna ligger strax under basnivå.

SENIOR Jympa för äldre

Senior har en lägre intensitet än basjympan och mindre belastningar på övningarna. All styrketräning på golvet är koncentrerad till ett tillfälle och konditionsträningen sker i ett avsnitt.

TRÄNA MED STEGKOMBINATIONER

PULS Jympa – extra konditionsträning

Ett långt konditionsavsnitt med fullt ös och pulshöjande övningar. Kortare styrketräning vid endast ett tillfälle. Passar dig som är van jympare, gillar tempo och rörelseutmaningar.

AEROBICS Stegkombinationer

Passets huvuddel är ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer som byggs ihop i block. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

STEP Utmaning på bräda

Ett pass med ett längre konditionsavsnitt med stegkombinationer på bräda. Dessutom träning av styrka och rörlighet.

DANSPASS Steg och olika dansstilar

Disco, jazz, latino, funk, swing. Rörelserna är enkla med mycket känsla och attityd. Inga svåra steg, bara att härma och ha kul.

TRÄNING FÖRYNGRE

FAMILJEJYMPA Unga och äldre ihop

Rörelselek för barn 3-6 år och vuxna tillsammans. Spring, hopp och lek till glad musik.

JUNIOR 7 – 12 år FÖRÄLDRAFRITT!

En kombination av jympa och stationsträning. Vätskepaus i mitten. Tränar kroppsupfattning och styrka, kondition, balans i kul övningar. Föräldrarna kan träna samtidigt på eget pass i Stora Hallen.

BARNTILLÅTET 7 – 12 år

Barn 7-12 år kan jympa ihop med vuxen medlem, som ser till att det fungerar bra. Se stjärna i schemat. OBS. Passet är ej speciellt barnanpassat.

SPINNING

SPINCYKLING Konditionsträning på cykel

Effektiv konditionsträning på ett säkert och skonsamt sätt med minimal koreografi. Belastningen bestämmer du själv. Spinning finns i start, bas, medel, intensiv och i kombination med skivstång och kallas då Kombi.

SPIN/START Bra att börja med

Ett kortare, instruktivt pass på enkel nivå. Med tydliga genomgångar och tekniktips. Övergår till BAS i oktober.

STYRKETRÄNING

GYM Styrka med maskiner och fria vikter.

Gymträning är utmärkt för att bygga styrka och hållfasthet, komplettera annan träning eller rehabilitera skador. Våra instruktörer kan över 100 grundövningar. Fråga dem eller boka instruktion.

öppet varje dag!

MÅNDAG, ONS, TORS	08.00 - 21.30
TISDAG	07.00 - 21.30
FREDAG	07.00 - 20.00
LÖRDAG	08.30 - 17.30
SÖNDAG	09.30 - 19.30

MARATONSPINNING. Ladda för långspinning. Tid och dag – kolla anslagstavlan och hemsida.

Bjud in en vän och få ett presentkort

Let's Move är ett oslagbart erbjudande till icke-medlemmar. För 150 kr får de träna i 14 F&S föreningar i Stor-Stockholm under hela september – när de vill och hur mycket de vill. För varje vän som köper Let's Move-kortet, för 150 kr, får du ett presentkort från Intersport.

Let's Move gäller för dem som inte är medlemmar i Friskis&Svettis. För att få presentkortet från Intersport måste du som medlem i föreningen vara med när din vän köper Let's Move-kortet.



Let's move.se

