



Friskispressen Örebro

Se mer av Friskis&Svettis Örebros
coola superhjältar på SF bioreklam
under hösten...

VILL DU
OCKSÅ HA
SUPERKRAFTER?

Håkan
Präst och spin-
ledare

Pelle
Bandman och
brandsäkerhets-
ansvarig på
Kvarnen

Åsa
Exportrådgivare
och jympaledare

Foto: Greger Tallroth

Nystart i höst

Nya ledare och schema

Funktionellt i fokus

Skivstång kondition och cirkelgym

Ännu större gym!



Nystart i höst

Efter att ha lämnat ännu en sommar bakom oss är det med blandade känslor vi möter hösten. Känns det tungt? Det behöver det kanske inte göra. Se det som en nystart. Jag roade mig med att googla på ordet höst och hittade det här.

Ledare

- **Hösten är en av fyra årstider.** På norra halvklotet motsvaras hösten av månaderna september, oktober och november. På Friskis&Svettis drar träningshösten igång redan den 25 augusti och fortsätter sen långt in i december. Ända in i julstökets kan du träna för fullt. Träningshösten är hela 17 veckor!
- **Ordet höst betyder skörd** och är besläktat med hösta och inhösta, det vill säga gamla ord för att samla eller hämta in. Hösten är alltså ursprungligen skördetiden. Hösten är din chans att samla på dig superkrafter. Styrka, kondition och härlig rörlighet.
- **Meteorologiskt anser SMHI** att det är höst när dygnsmedeltemperaturen är fallande och ligger mellan 0 och 10 grader. Det märker vi inte på Friskis&Svettis. Här är träningen lika het som alltid.
- **Poeter använder "på ålderns höst"** som ett gammalt talesätt för att bli äldre. Med regelbunden träning är möjligheten stor att "ålderns höst" blir en lång och aktiv tid. Det går inte att träna för att bli yngre, men däremot för att bli äldre.
- **Hösten förknippas med nystart** i skolor, för TV-serier och syjuntor, ... och för träningen på Friskis&Svettis.
- **Hösten är en tid** då temperaturen sjunker, löven faller av, dagarna blir kortare och vissa individer går till och med i ide. Inget av det drabbar oss på Friskis&Svettis. Nej, dagarna på gymmet blir längre, passen fler (107 pass/vecka) och vi fortsätter att svettas. Vi går definitivt inte i dvala.

Men... hösten är också en skön tid för att softa och ta det lugnt. Kura ihop dig i soffan efter träningen, tänd några ljus och värm händerna på en kopp varmt te. Det är inte dumt det heller.

Härliga hösthälsningar,
Helena Tranquist



Foto: Greger Tallroth

Laddade & klara

Text & foto:
Helena Tranquist

Schemat och utbudet växer och vi utbildar ledare och instruktörer i samma takt. Vi träffade några av de 16 personer som klarat en tuff rekrytering och slutfört sin utbildning under 2008. Utbildningen är lika kul som krävande.

–Och man träffar så många roliga och olika människor, säger Per som blev färdig gyminstruktör i januari.

Alla ledare går en gemensam steg 1 där de lär sig anatomi, fysiologi, ledarskap och grunderna i träningslära. I steg 2 inriktar de sig på sin specifika träningsform och blir experter på gym, jympa eller spincykling.

–Efter steg 2 förstår man verkligen hur komplext det är att göra ett jympapass, säger Martin med eftertryck, när man är motionär så verkar det så enkelt. För att bli godkänd måste ledarna även klara sin diplomering eller licensiering. Daniel har

Övriga ledare som utbildats under 2008 är:

Christer Modin, Maria Andersson (spin), Maria Westerlind, Oktash Acktary (gym), Sara Eriksson, Eva Lindblad-Jönsson (jympa), Emma Wiik (barn- och junior), Elenor Nordén (barn- och junior och ki-box).

Från vänster: Jonas Sellén (licensierare), Tobias Ek, Daniel Nordkvist, Per Bjelovuk (gyminstruktörer), Göran Ericsson (spinledare), Jan Nylander (spinledare), Martin Gustavsson (jympaledare), Linda Meijer (gyminstruktör), Alexandra Sörensson (barn-juniorledare).



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

Medarbetare: Helena Tranquist
Cecilia Pierre Tallroth
Mikael Hagström
Gelinda Jonasson
Harriet Arnold m.fl.

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

Maria tar hand om kvarglömt och bortglömt

Text: Harriet Arnold

just den här dagen licensierats som gyminstruktör. Han är godkänd, kan pusta ut och dra på sig den åtråvärda instruktörströjan. Jonas Sellén, licensierare från F&S Uppsala berömmar honom.

–**Daniel har verkligen** den viktiga lyhördheten och förmågan att inspirera till rörelseglädje i gymmet, säger han.

Varför man vill engagera sig som ledare/ instruktör varierar.

–**Jag ville bestämma** musiken på passen, säger spinledaren Jan och småler. Det är ju ett privilegium man har som ledare. Men framförallt inspireras man av att få sprida rörelseglädje till andra och ser ledarskapet som en utmaning. Vad ledarna sysslar med utanför F&S är mycket varierande. I gänget finns bland annat musiklärare, systemvetare, läkarsekreterare, sjukgymnast och busschaufför. Det de har gemensamt är viljan att engagera sig i träning på F&S. ■

Nya ledare 2008



Gänget samlat kring Daniel som just har klarat sin licensiering. Maria Persson, ligger i benpressen och har agerat "testpilot" åt Daniel. Hon är väldigt nöjd med instruktionen och är sugen att få komma igång med sin gymträning.

Vardagshjälten

Friskis&Svettis drivs och utvecklas till stor del av eldsjälur som Maria Persson. Friskispressen möter en av våra vardagshjältar på Kvarnen.

– **Det ger mig glädje**, stimulans och energi, säger Maria Persson när hon beskriver varför hon valt att vara husfru på F&S. Det är roligt att möta människor, kontakten med andra skapar något som ger kraft, fortsätter Maria.

Friskispressen fångade upp Maria en sommardag för att få en pratstund med henne om vad en husfru på F&S egentligen gör och varför hon tagit på sig den uppgiften.

Det är mycket som händer bakom kulisserna som medlemmar och funktionärer inte alltid tänker på. Det är kvarglömda saker som ska tas omhand, moppar som ska tvättas en gång i veckan, flaskor som ska pantas. Då och då är Maria också värdinna vid konferenser och hon plockar och håller ordning i lokalerna i största allmänhet. Det finns hela tiden något som behöver fixas.

– **Jag trivs med uppgiften** att vara lite av en "ordningsfröken" det är peppande och jag får mycket uppmuntran och respons för att det jag gör skapar trivsel här på F&S.

– **Men, det är** en sak som jag funderar på! Det glöms kvar en massa saker

och ibland hittar jag en kvarglömd kappa eller ett par långbyxor och då måste jag ju undra – saknar inte folk sina kläder? Jag lägger undan kläder och annat några veckor och väntar på att någon ska efterfråga dem och när det gäller kläder tvättar jag dem och ger dem till Myrorna. Jag slänger bara sådant som är förstört och slitet, berättar Maria.

Vem är Maria då?

– Jag är gift sedan 33 år, har två vuxna barn på 29 och 32 år samt tre katter. Vi bor i radhus på Norr och har sommarstu-



Foto: Greger Tallroth

ga där vi tillbringar den mesta tiden på somrarna. Sedan 2001 är jag jympaledare för baspass och seniorer och jag har varit aktiv som värd på F&S sedan 1998. Jag tycker om att vara aktiv och sitter sällan still! Det är roligt att ha saker på gång. Till vardags är jag röntgensköterska på deltid i Västerås och jag säljer hudvårdsprodukter genom Mary Kay. Och så är jag husfru på F&S!

Hur hamnade du på F&S?

Vi bodde tidigare i Lillån och jag gick på jympapass där. När vi sedan flyttade till stan började jag jympa för F&S på I3 hos en tjej som heter Malin. Hon spred en sådan glädje på sina pass och jag tänkte att jag också vill vara med! Sagt och gjort, jag gick på en informationsträff hos F&S och på den vägen är det.

Idag ägnar Maria en stor del av veckan åt rollen som husfru, hon leder sina jympapass och är dessutom en av de ansvariga för F&S BASK-utbildning (Brand, Akut sjukdom, Skada och Kris).

– **BASK-utbildningen** känner jag också varmt för. Jag skulle önska att den vore obligatorisk för alla funktionärer på F&S. Det kan göra skillnad på liv och död att våra ledare kan grunderna i livräddning. Vi erbjuder utbildningen till alla funktionärer, men det är inte alla som tar till vara på möjligheten. Min upmaning är att alla ska välja att gå BASK, avslutar Maria Persson. ■

// Saknar inte folk sina kläder?

Tuff tillökning i skivstångsfamiljen

Text: Gelinda Jonasson

Tillhör du dem som tycker att det är krångligt med koordination, men ändå gillar att träna till peppande musik? Då är höstens nyhet, Skivstång kondition, något för dig. Skivstång kondition är ett enkelt, rakt och tufft pass, som ger både muskler och kondition en rejäl omgång.

– Jag vet att många drar sig för att gå på till exempel intensivjympa på grund av konditionsdelen, som ofta är ganska koordinationskrävande. Jag tänker att det är perfekt att kombinera sitt sportutövande med det här passet, som i högre grad än andra jympapass liknar den klassiska idrotten, eftersom det ges mindre utrymme för ko-reografi och danskänsla, berättar Carolina.

Det som skiljer Skivstång kondition från ett vanligt skivstångspass är dels enkelheten, dels en tillagd konditionsdel i slutet av passet.

– Konditionsdelen består av intervaller, berättar Carolina Johnson, ledare för passet. Vi kommer att träna uthållighet och benstyrka, och jobba både på golvet och på bräda.

Utöver uppvärmning, nedvarvning och stretch består det 75 minuter långa passet dessutom av en skivstångsdel, vilken ger en rejäl styrkeutmaning. Tanken är att passet ska vara ett ordentligt "fyspass", men som är varierat och skonsamt för kroppen. Övningarna är så enkla som möjligt och träningsintensiteten hög, snäppet tuffare än ett medeljympapass.

Ett pass för den träningsvane

Den tänkta målgruppen för passet är relativt vältränad. Carolina skulle även vilja rekommendera att man har erfarenhet av skivstång, eller åtminstone av styrketräning.

– **Annars finns det risk** för att man är så fokuserad under första delen av passet att konditionsdelen inte orkas med, säger hon.

Skivstång kondition är med andra ord inget nybörjarpass, utan snarare ett pass för den träningsvane som är sugen på att utveckla sin skivstångsträning alternativt prova på en helt ny träningsform. Vidare tycker Carolina att fördelarna med passet är att det innehåller mycket styrka och att man noggrant går igenom hela kroppen, men framför allt att det är fråga om enkel och rak träning.

Väldigt populärt

Skivstång och Skivstång spin går bra i dag, så Carolina tycker att det känns kul att nu utveckla "skivstångsfamiljen". Skivstång kondition har under vårterminen körts i flera andra Friskis&Svettis-föreningar i Sverige och det har blivit väldigt populärt. Carolina tror på positiv respons även i Örebro.

– **Det är ett jättebra komplement** att få konditionsdelen i slutet, så jag tror och hoppas att passet kommer att dra mycket folk i höst. ■



Foto: Greger Tallroth

Funktionellt i fokus

Text: Helena Tranquist



Cirkelgym - nyhet!

Ännu större gym!

Gymmet på Kvarnen är väldigt välbesökt och har därför utökats med 250 kvm under sommaren. Det står klart och kan invigas när höstsäsongen startar den 25 augusti. Totalt är vårt gym nu ca 700 kvm. I den nya delen av gymmet hittar ni konditions- och uppvärmningsmaskiner och en helt ny maskinpark för Cirkelgym. Det är enkla, funktionella och lätthanterliga maskiner som kan användas för vanlig styrke-träning då det inte pågår pass.

Under hösten ska cirkelgymledare utbildas och vi kommer att erbjuda ett antal prova-på-tillfällen. De annonseras på hemsidan och i våra lokaler. Håll ögonen öppna om ni är nyfikna att prova! Från våren 2009 finns Cirkelgympass på ordinarie schema. Nya delen av gymmet ligger en halvtrappa upp, i anslutning till det gamla. För att ni ska få riktigt behaglig träning är den nya delen utrustad med kyla. ■

Stefan Haag, gyminstruktör och F&S utbildare som i höst ska utbilda våra cirkelgymledare.

Cirkelgym, Stationsjympa, Skivstång kondition och snart kanske även Cirkelfys är träning på frammarsch. Med det letar sig träningstrenden tillbaka till den gamla "hederliga" fysträningen igen. Möjligen lite moderniserad utifrån vad vi vet om träning idag, men mycket känns igen från förr. Vi hittar spänst hopp, utfall och medicinbollar i passen igen. Är vi trötta på koordination och danssteg eller kommer vi få se mer av allt? Vi har frågat Stefan Haag, gyminstruktör och F&S utbildare, hur han ser på det nya träningsutbudet och dess utveckling.

Funktionell träning = Friskis&Svettis
Inom F&S har träningen alltid varit funktionell, inte minst i jympan där vi tränar både styrka, rörlighet och kondition. Stefan som utbildar både inom cirkelgym och skivstång och brinner för funktionell träning menar att F&S med de nya träningsformerna sätter träningskvalité och funktionalitet ännu mer i fokus nu.

Utmana balansen

I stabila gymmaskiner tränas muskelgrupperna isolerat och kroppen utmanas inte i lika hög grad för att koordinera, stabilisera och behålla balansen. I ett stations- eller skivstångspass ställs den egna balansen och stabiliteten på större prov.

- Vill du träna bröstmuskeln funktionellt så är en armhävning att rekommendera framför chestpress, säger Stefan för att förtydliga. Stefan menar att den funktionella träningen förhindrar skador, är ännu mer användbar i vardagen och ger möjlighet att optimera prestationer inom andra idrottsgrenar.

Inget krångel

Jympan som träningsform är väldigt allsidig men kan upplevas av många som för koordinationskrävande och till och med krånglig. Skivstång kondition är ett exempel på nya, enkla men tuffa träningsformer. Stefan tror att med minimala koordinationskrav och superenkel uppvärmning kan vi "korsbefrukta" trän-



Foto: Camilla Backström

ingsformerna med varandra.

- Inbitna gymmänniskor ska våga prova och på så sätt få en mer komplett och funktionell träning, tror Stefan. Vi hoppas även se jympare och spincyklare som söker sig in i gymmet för att prova Cirkelgym. Träningsformen är en frukt av det utvecklingsarbete som gymbranschen driver.

-Det har visat sig att våra medlemmar gillar det. Tempot är högre än i vanlig styrketräning, ledaren och musiken driver på och vi får in den viktiga konditionsträningen i gymmet. Bra kondition är en starkt bidragande faktor för att få leva ett långt och aktivt liv, säger Stefan.

Framtidens utbud

Att det kommer fram nya träningsformer kan innebära att några försvinner till förmån för andra. Med ännu mer fokus på funktionalitet höjer vi kvaliteten ytterligare på alla våra träningsformer. Vi renodlar och gör varje träningsform mer unik. Kanske vi i framtiden får se att träningspassen blir kortare.

Effektiva, funktionella pass på 30 minuters är ingen utopi. Men vi får säkert även se lugna träningsformer utvecklas ännu mer och danspassen kanske får inslag av afrikansk dans. Den som tränar får se, avslutar Stefan. ■

Tempot är högre än i vanlig styrketräning

STEFANS TRÄNINGSRÅD: Medvetenheten om att det är bra att träna är stor, men det finns mycket oupptäckt träning. Våga prova, hitta det du tycker är kul, fråga och ta hjälp. Det ger "nytändning" och du utvecklas i din träning!

Priser hösten 2008

För att köpa kort krävs att du är medlem

	3 mån	Halvår	6 mån	Årskort
Jympa	690 :-	960 :-	1120 :-	1700 :-
Spin	690 :-	960 :-	1120 :-	1700 :-
Gym	690 :-	960 :-	1120 :-	1700 :-
J/S	1000 :-	1360 :-	1520 :-	2340 :-
J/G	1000 :-	1360 :-	1520 :-	2340 :-
S/G	1000 :-	1360 :-	1520 :-	2340 :-
J/S/G	1140 :-	1560 :-	1720 :-	2600 :-
Gymkort dag	470 :-	630 :-	730 :-	1150 :-

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

Student/Ungdom

Jympa	550 :-	770 :-	900 :-	1360 :-
Spin	550 :-	770 :-	900 :-	1360 :-
Gym	550 :-	770 :-	900 :-	1360 :-
J/S	800 :-	1090 :-	1210 :-	1870 :-
J/G	800 :-	1090 :-	1210 :-	1870 :-
S/G	800 :-	1090 :-	1210 :-	1870 :-
J/S/G	910 :-	1250 :-	1380 :-	2080 :-

Medlemskap per kalenderår	100 :-
Månadskort J/S/G	450 :-
Klippkort, 12 ggr	550 :-
Klippkort, 12 ggr / Kvarnen	550 :-
(gäller bara på Kvarnen och medger bokning)	
Friskiskortet, 20 gånger	400 :-
(gäller nu även Hoppis&Skuttis, Junior, Knatte, Enkeljympa)	
Prova-på-kort	150 :-
Med detta kort kan du prova tre gånger på valfri aktivitet kostnaden dras av när du köper månads-, 3-mån- halvårs-, termins- eller årskort	
Satellit höst 2008	500 :-
Engångspriser	
Jympa/spincykling/gym/ute	70 :-
Hoppis&Skuttis/Junior/Knatte/Enkeljympa	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 -90 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. Väljer du årskort kan du betala via autogiro (gäller dig som fyllt 18 år). Du löser ut ditt träningskort på Kvarnen.



Hanna
Läkare och
Stepleddare

Foto: Greger Tallroth

Träningskort

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

Spincykling - gäller all spincykling, ger bokringsrätt.

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

Månadskort - gäller från inköpsdatum och 1 månad framåt, för alla aktiviteter.

Satellit höst 2008 - Gäller jympapass på Eyrabadet, Hagabadet och 13 Grenadjärstaden under hösten 2008.

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, Start, Senior, Bas, Hoppis&Skuttis, Knatte, Junior och Enkeljympa, 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.

Åldersgräns

Åldersgränsen för att träna på gymmet är från det år man fyller **16 år** (OBS höjd åldersgräns). För personer under 18 år krävs målsmans godkännande för att köpa gymkort och börja träna hos oss. Åldersgräns för spincykling och skivstång är från det år man fyller 15 år.

Medlemskap

För att ditt träningskort ska vara giltigt måste du vara medlem i F&S Örebro och erlagga en medlemsavgift på 100 kr/år, denna avgift erlaggs separat. För Månadskort, 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.

Som medlem i F&S Örebro får du:

- 10% rabatt på Team Sportia Örebro, och tillgång till deras särskilt förmånliga medlemsdagar
- 10% rabatt på Norra Cykel Örebro
- Medlemsutskick hem i brevlådan 2 ggr/år
- Medlemstidningen Friskispressen 5 ggr/år
- Olycksfallsförsäkring, till, från och under träning
- Medlemspris på enstaka träningstillfällen. Detta gäller även om du tränar på andra F&S-föreningar
- Tillgång till särskilda medlemsaktiviteter som tex teaterkvällar

Inpassering

Inpassering/platsbiljett

Alla träningskort gäller i mån av plats. På alla pass gäller platsbiljett. Vill du vara säker på att få plats så kom i god tid, platsbiljetter släpps 30 minuter innan passet börjar. Inpassering görs via vårt datoriserade kort- och inpasseringssystem. Med ditt månads-, 3 månaders-, 6 månaders-, halvårskort, årskort eller klippkort-kvarnen kan du själv passera in via kortläsare och få platsbiljett till önskat pass.

Engångsträning, Prova-på-kort och Klippkort-papper

Kontakta vårdarna i receptionen för inpassering till önskat pass. På våra satelliter sker all inpassering via våra vårdar.

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



Mattias
Teknikmontör
och Aerobics-
ledare

Gym

Gymträning är individuell styrketräning med maskiner och fria vikter. Stärker ditt skelett, dina leder och ökar din muskelstyrka.

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 50 kr i depositionsavgift. Bokning kan bara ske via receptionen på Kvarnen, ej på telefon.

Avbokning måste göras senast 3 timmar innan bokad instruktionsstid för att få tillbaka avgiften på 50 kr.

Avbokning kan göras på Kvarnen eller via telefon.

Schema

25 aug - 21 dec

Jympa

Aerobics – Ös och flyt med stegkombinationer.

Bas – Rejält utan hopp.

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

Core – Mage, rygg och bälstabilitet.

Danspass - Enkla steg med känsla, attityd och karaktär.

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 balans – Fokus på balans, rörlighet, kroppskänedom, närvaro, avspänning och andning.

Ki box – Tufft och kul med handskar och mitsar.

Ki yoga – Lugnt och meditativt.

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

Skivstång spin – 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 på bräda..

Styrka – Jympa med längre styrkedel.

Ute

Crosstraining - Vill du träna både kondition och styrka utomhus? I ett crosstrainingpass kombineras jogging och styrketräning i olika stationer. Redskap finns i naturen. Kul och varierat.

Spincykling

Spincykling 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.

Skivstång spin – Kombipass med styrka och kondition. **Obs** Skivstång spin kräver kombikort.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Sara E		07.00 B Ki yoga Martina			
	8.00 Haga Medel Hoppfri 45 Helena T				10.00 F Hoppis&Skuttis Alexandra & Elin	
	10.00 F Senior Britt-Marie N		10.00 F Mamma Rullande	10.00 F Senior Maria P	10.00 F Knatte Lisen & Elenor	
11.45 Medel Sofia L	11.45 Medel 45 Lena L	12.15 F Bas 45 Lena H	12.15 Medel 45 Sofia D	12.15 F Bas 45 Maria P	10.00 Medel rullande	15.45 B Skivstång spin 85 Carina
16.00 Medel Kajsa-Karin	16.00 Medel Britt-Marie B	16.00 Haga Medel Hoppfri Eva M	16.15 F Enkeljympa Lena H & IngallIII	15.45 Medel Helene H	10.15 B Ki yoga Karin	16.30 Core Maggan
17.00 Styrka/medel Eva N	16.30 F Bas Jenny K	16.30 Medel Maggan	17.00 B Bräda/medel Martin	16.30 Medel Peter	15.30 Medel Rullande	16.30 B Bräda/medel Sara S
17.00 B Skivstång Peter	17.00 B Aerobics 2 Helena A	16.30 Gratis Start Maria G	17.00 B Aerobics 1 Sarah W	17.00 Intensiv Björn		16.45 B Step 2 Helena L
17.00 F Bas Lena O	17.30 Medel Hanna F	17.00 F Bas Jenny P	17.15 Core Maria L	17.00 B Skivstång spin 85 Jessica		17.00 Eyra Medel Hanna F/Sara E
17.30 I3 Medel Helene H	17.30 B Step 1 Carolina J	17.30 Medel Tobias	18.00 B Skivstång kondition 70 Carolina J	17.30 B Step 1 Micke		17.30 F Bas Maria P
18.00 Medel Mirjam	17.30 Eyra Medel Anna F	17.30 F Junior Emeli & Sandra	18.00 B Station/medel 70 Anna F, Jennypher Maria E, Staffan			17.30 B Skivstång Elle
18.00 B Ki box 1, 75 Diana	18.00 B Skivstång Jessica	18.00 B Step 1 Hanna O	18.15 F Bas Eva M/rullande			17.45 B Station/medel 70 Anneli, Björn Mirjam, Toni
18.00 B Aerobics 1 Linda	18.30 Danspass Åsa & Toni	18.00 I3 Medel Helen S	18.30 Eyra Medel Eva L-J			18.30 Medel Maria E & Staffan
19.00 Intensiv Anneli	18.30 B Bräda/medel Sara S/Martin/ Maria E	18.00 Karlslund Crosstraining Maria L & Jonas tom 15/10	19.15 Medel Micke			
19.00 B Step 1 Jennypher	19.00 B Station/medel 70 Helena T, Maria K Per, Sofia D	18.30 Intensiv Peter	19.15 B Step 1 Liselott			
19.30 B Ki balans Maria S	19.30 B Ki yoga Martina	18.30 B Skivstång spin 85 Linda	19.30 B Ki box 2, 75 Staffan			
		19.00 B Aerobics 2 Mattias				
		19.15 B Ki box 1, 75 Anna Fr				
		19.30 Medel Maria O				
Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare.						

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

Platsbokning jympa

På Jympan är Aerobics, Bräda, Ki box, Ki yoga, Ki balans, Step, Skivstång och Station bokningsbara. Här varierar platserna beroende på pass, dock finns alltid icke bokningsbara platser tillgängliga vid inpasseringen 30 minuter före passets start. Din förbokade biljett skall hämtas senast 10 minuter innan passet börjar.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Liv/Magnus					
					10.00 F Bas 45 Christer/Lotta	
12.00 Medel 45 Torbjörn	12.00 Medel 45 Kia	12.00 Medel 45 Jan	11.45 F Bas Lennart	11.45 Medel Magnus	11.00 Medel Per	
17.00 F Bas Maria A	16.30 Medel Carina	17.00 Medel Toni	16.45 Medel Kathrine	16.30 Medel Mats	14.00 F intro/bas Rullande v. 35-38	15.30 Medel Liv
18.00 Medel Louise	17.30 Gratis Start Håkan	18.00 Medel Lotta	17.45 Intensiv Anna	17.00 Skivstång spin 85 Jessica (Start Pelarsalen)		15.45 Skivstång spin 85 Carina (Start Pelarsalen)
19.00 Medel Eric	18.45 Medel 70 Charlotta	18.30 Skivstång spin 85 Linda (Start Pelarsalen)	18.45 Medel Carolina G	Platsbokning spincykling Se information på hemsidan. friskissvettis.se/orebro		17.30 F Bas Göran
20.00 Intensiv Stina	20.00 Medel Susanne	20.00 F Bas Christer	19.45 Medel 70 Sofia W			18.30 Medel 70 Carin

Medlemsdag för Friskis&Svettis

Torsdag 4 september

20% rabatt

På hela sortimentet

(Gäller ordinarie priser och vid uppvisande av medlemskort)



Samt massor av andra erbjudande
från Röhnisch, Newline, Reebok mm.



Välkomna!

TEAM SPORTIA

Träffpunkt Våghustorget
Tel. 019-10 04 40



Foto: Thomas Alveten

Cirkelgym snart här!

Håll utkik på vår hemsida under
hösten så att du inte missar chan-
sen att testa ett prova-på-pass...



Friskis&Svettis Kvarnen

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

Läs mer på vår hemsida
friskissvettis.se/orebro