



Friskispressen

# Halmstad



Foto: Jonas Gerdle

Vem vill kolla in vad Halmstads F&S har att erbjuda i sommar. Kanske ett Core eller Steppass med Camilla Nyberg

**Jympa är ruggigt bra!**  
**Sommarens schema**  
**Crosstraining på berget**

Bäste medlem eller blivande motionär!

**Friskis&Svettis Halmstad** är en växande förening, liksom hela rörelsen. I Sverige fanns det under 2008 477 000 medlemmar med Stockholm som största förening. I Halmstad var vi 4621 medlemmar under 2008. Målet 2009 är att bli 5000.

**Förening förresten**, är Friskis&Svettis en förening? Ja det är vi, den är ideell och allmännyttig. Vi skiljer oss på det sättet från de flesta andra stora gym och friskvårdsanläggningar. Alla våra ledare och andra funktionärer jobbar ideellt. Vecka ut och vecka in kör dom sina pass och tar som receptionister, värdar eller instruktörer hand om dig som medlem i föreningen. Drivkraften är glädjen och lusten att möta människor i en skön och lustfylld träning.

**Vill härmed tacka alla** som besvarade medlemsundersökningen som gjordes under tre veckor i mars. 52 % av de tillfrågade besvarade frågorna. Här följer ett axplock på frågor och svar.

**På frågan** hur nöjd eller missnöjd man var med Friskis&Svettis svarade 90,6% att man var nöjd eller mycket nöjd.

**På frågan** hur vi motsvarade förväntningarna svarade 88,9% väl eller mycket väl.

**På frågan** om det är prisvärt att träna med oss svarade 84,3% prisvärt eller mycket prisvärt. Svaren på följande påståenden var: 58,4 % tycker det är roligt att träna här, 83% tycker att alla är välkomna hit, 67% tycker att det finns någon träningsform som passar van som ovan, 78,8% tycker att det är välmående att träna med oss.

**På frågan** hur ledarna var jämfört med andra föreningar/träningscenter svarade 54,8% lika bra, något bättre eller mycket bättre, 5,5% svarade sämre och resterande visste ej eller hade ingen erfarenhet av andra träningsställen. 44 % tyckte att utrustningen i gymmet var lika bra eller bättre, 2,6% tyckte den var sämre och 53,4% hade ingen erfarenhet av andra.

**På frågan** hur sannolikt är att man fortsätter att träna hos oss svarade 37,2% helt säkert, 38,5% mycket troligt och 17,8% ganska troligt. 5,3% inte alls troligt eller inte särskilt troligt.

**Mycket rosor men det fanns lite ris också.**

T ex för få parkeringsplatser, mitt svar är att det finns platser inne på Slottsmöllans område.

- Att det blivit smutsigare i lokalerna var ett annat påpekande, där anser jag att ansvaret ligger på oss som tränar att inte använda samma skor inomhus som man har utomhus om så bara går ifrån bilen.

- För få skåp i herrarnas omklädningsrum tyckte några, det är åtgärdat med 36 fler skåp än tidigare.

**Tackar än en gång dig som deltagit.**

**Som avslutning** kan jag berätta att antalet tränande under perioden januari t o m april varit **rekordstort** vad sägs om 21082 inpasserade i gymmet och 54099 inpasserade på spinning och jympa.

**Fantastiskt kul** att just du är en av de som bidrar med dessa möten människor emellan.

**I skrivande stund** har jag haft ett grymt baspass för ett par timmar sen. Det glödde av energi i salen! Endorfinerna sitter i och jag känner mig stark och glad, hoppas du gör det samma när du tränar hos Friskis&Svettis Halmstad.



Foto: Jonas Gerdlie

Leif Green  
Verksamhetschef i Halmstad  
telefon : 035-265 10 35  
leif@friskishalmstad.se

**Jympa är ruggigt bra träning.**

**Att röra sig till musik är fundamentalt i människans väsen och anatomi. Sen urminnes tider har människan uttryckt sig med rörelser i rytm och till musik.**

**I modern tid heter fenomenet jympa.**



Någon kanske minns Kapten Uggle (som egentligen var överstelöjtnant) som i etern redan från slutet av 1920-talet ledde morgongymnastik. Om inte, så har nog de allra flesta idag någon i sin omgivning som går och tränar jympa med Friskis&Svettis. Vi är en idrottsrörelse med nära 500 000 medlemmar och i fjol firade vi trettio års jympande. Fråga gärna någon av dessa alla medlemmar varför de tränar jympa och du kommer att få lyriska svar.

**Vad är det som gör jympan så bra?**

## Jympans upplägg

Bas och medel är våra största jympor och du hittar dem i alla föreningar. Så här är ett jympapass på bas, medel och intensiv nivå upplagda:

## Uppvärmning utan krångel

Enkla rörelser så att alla kan hänga med utan att behöva tänka. Intensiteten trappas successivt upp så att pulsen kommer igång, blodcirkulationen ökar och du blir varm. Uppvärmning förbättrar effekten av träningen och förebygger skador.

## Rörlighet i funktionellt tempo

När du jobbat dig varm är det dags att mjuka upp och sträcka ut muskler i vader, senor, lår, ljumskar, rygg och så vidare. Tempot är långsamt för att alla ska hinna ta ut rörelserna och känna att muskeln tänjs ut.

## Styrka för alla stora muskelgrupper

Styrketräningen fokuserar på mage, rygg, midja, armar, axlar, bak och lår. Alla stora muskelgrupper tränas på ett dynamiskt sätt för att främja uthållig styrka. Antalet repetitioner hamnar mellan 10-30 beroende på hur tung övningen är, men oftast jobbar vi med 20-25 repetitioner. I vissa övningar visar ledaren på alternativ så att du ska kunna välja det som passar, till exempel olika varianter på armhävningar.

## Kondition med mycket energi

Här ska pulsen upp. Vi lägger mer energi i rörelserna och tar ut dem ordentligt. Stora kraftfulla övningar varvas med fart och spänst. På basnivå undviker vi hopp och på medelnivå varvas hopp och hoppfria övningar. På intensivnivå kräver flera av hoppens rejäl benstyrka.



Här visar Ulrika Klevedal hur en knäböj ser ut.

Foto: Jonas Gerdlie

## Övergång för känslans skull

Alla övergångar mellan konditionsträning och styrketräning behöver lite tid och ett antal övningar för att blodtryck, cirkulation, andning och känsla ska hinna med. Övergången efter första syretoppen startar med ett par nedvarvande övningar och följs av övningar för balans, stabilitet och/eller tånjövningar. Dessa tånjövningar har en annan utformning och karaktär än de som används i anslutning till uppvärmningen. Nu är vi mitt inne i passet och behöver inte förbereda oss ännu en gång.

## Styrka anpassad efter passets nivå

En andra omgång styrketräning med samma principer som i den första omgången. På bas- och medelnivå tränas oftast en muskelgrupp i taget, medan man på intensivnivå också får göra tyngre övningar där flera muskler måste hjälpa till i komplexa övningar som kräver god styrka.

## Kondition med spurtkänsla

Andra omgången kondition bygger på samma principer som den första men eftersom detta är den sista jobbiga delen av passet har den slutspurtkänsla och glädje över att få ge det sista.

## Nedvarvning och rörlighet som mjuklandning

Tempot sänks och vi varvar ned. Lugna övningar sträcker ut och mjukar upp muskler i till exempel nacke, rygg, axlar och ljumskar. Här finns god tid att stretcha på de stora musklerna, speciellt i ben och höfter. Vi letar efter läget där det stramar i muskeln som ska töjas. Vi håller kvar och känner att den muskel som töjs ut är avslappnad.

## Avspänning för skön efteråtkänsla

En stund med lugn och rogivande musik och kanske några avspänningsövningar ger återhämtning både mentalt och fysiskt.

**Svaret är helt enkelt en totalupplevelse där du fått ge uttryck för dina stensåldersbehov. Välkommen till jympagolvet.**

Text av en mycket klok man som är verksam i Täby: Peer Weding

## Friskis&Svettis Halmstad i samarbete med Östras Bröd

Friskis&Svettis i Halmstad har funnit ett naturligt samarbete med Östras Bröd i Halmstad.

Grunden till samarbetet är det nyutvecklade brödet HÅLSA som lanserats av Östras Bröd.

“ Vi ser det som positivt att vi kan ge våra medlemmar ett bra erbjudande om sunda produkter ” menar Leif Green verksamhetschef i Friskis&Svettis Halmstad. Mats Johansson VD på Östras Bröd : “ Hålsa brödet är utvecklat i en speciell process på Östras bröd “ .

**Baktekniken** bygger på en lång naturlig jäsningsprocess med mycket nyttiga fröer, kärnor och fibrer ett unikt recept i en speciellt utvecklad process där brödet gräddas i en stenugn. Brödet är bakat utan tillsatser vilket ger en bra effekt i kombination med fysisk aktivitet.

**Brödet är skivat** och går utmärkt att frysa. Det är även jättegott att rosta. Östras är vad vi vet helt ensamma om denna bakprocess på marknaden.

Vi ser det som viktigt att kunna erbjuda våra kunder hälsosamma produkter med en naturlig tillverkningsprocess som på den gamla goda tiden säger Mats Johansson.

**Ett av våra kärnvärden** är att baka gott hållbart bröd på naturlig sätt. Detta har vi lyckats med synnerligen väl, genom brödet HÅLSA. Ett nyttigt bröd när det smakar som bäst, fortsätter Mats.

Friskis&Svettis medlemmar kommer under v 22-32 ha möjligheten att mot uppvisande av medlemskort få tre stycken HÅLSA bröd i Östras egna 4 butiker mot att man betalar 50 kr som en engångsmedlemsavgift (medlemsinsats) i Östras bageriförening! Detta medför en rad fina erbjudanden varje år framöver. Erbjudandet gäller även för dig som redan är medlem i Östras Bageriförening.

**NYHET**

## Crosstraining på berget

I F&S Crosstraining kombineras jogging med styrketräning och intervallträning i olika former. Kroppen och naturen används som redskap. Vädret är inget hinder utan dess växlingar kan ge rejäla utmaningar och på olika sätt positiva upplevelser.



Det här är inte Jeppe på berget utan Annica Persson som ska ta med oss på crosstraining på Galgberget i sommar

# Satsa på frisk & glad personal!

Medarbetare som rör på sig är glada. Medarbetare som rör på sig är friska. Medarbetare som är glada och friska presterar bättre. Allt fler företagare inser vikten av att vårda medarbetarens hälsa.

Mindre sjukfrånvaro, piggare och gladare medarbetare som orkar mer och är effektiva märks när resultaträkningen ställs samman. Kostnaden för att låta medarbetaren träna betalar sig direkt.

Friskis&Svettis Halmstad har över 25 års erfarenhet av träning. Hos oss är det lättillgängligt och kul att träna. I vår verksamhet är det lusten och glädjen som är grundpelarna, liksom vår ideella organisationskultur. Det är kanske det som gör att vi är över 4000 medlemmar.

Vi är mycket glada och stolta över att kunna erbjuda träning av högsta kvalitet i lokaler av allra högsta kvalitet – vårt Slottsmöllan är Halmstads hetaste mötesplats.

Vi erbjuder jympa/aerobics, Halmstads största och trivsammaste gym och spinning. Vi har över 60 pass i veckan, från rygg, bas till medel och intensiv.

Hos oss finns något för alla, nybörjare, vältränade, ung och gammal.

Välkommen att mötas!

Är du som företagare intresserad av en lösning för ditt företag, inget är omöjligt – kontakta mig:

Tomas Pettersson

Företagsansvarig

035-265 10 32

tomas@friskishalmstad.se



Foto: Jonas Gerdie

## Friskis&Svettis Halmstad

Adress: Slottsmöllan  
302 31 Halmstad  
Telefon: 035-10 18 17  
E-post: friskis@friskishalmstad.se  
Hemsida: www.friskishalmstad.se  
Redaktör: Elisabeth Malmberg (även foto om inget annat anges)



# F&S Halmstads nya ansikten



LARS KARLSSON  
suppleant i styrelsen

Lars Karlsson är en känd profil i Halmstad både från sitt stora engagemang som ordförande i HK Drott Halmstad och från sitt arbete på Albany International. På F&S golvet var han för ca 20 år sedan i Halläggra hallen.

Numera är det jogging, badminton och cykling som håller Lasse i gång. Men mest gillar han att vara ute i naturen gärna när det är jakttider. Sitt engagemang i F&S tänker han vara med och utveckla just med tanken på att få in vikten av vardagsmotionen för att bibehålla en god hälsa livet ut.

David Baron har sedan 3 år tillbaka tränat på F&S gym, dit går han fem gånger i veckan. Han kom till oss först av geografiska skäl, han arbetar som IT-konsult på Nissandata med kontor i samma byggnad. Efter starten har det varit naturligt att stanna.

Som ny medlem i styrelsen ser han en chans att bl.a. representera de yngre medlemmarna samt bidra med sina tekniska kunskaper. Han ser även en chans till personlig utveckling. Han har ett förflutet i en förening som startade i gymnasiet, Alphakrull där han både hann vara ordförande och kassör. Deras uppgift var att arrangera nätverksspel med mellan 50 -150 spelare.

Tränat har han gjort hela livet, bland annat fotboll, innebandy och dans. Kanske en blivande dansledare?



DAVID BARON  
suppleant i styrelsen

Styrelsen består även av  
ordförande Ann-Sofie Gustafsson  
vice ordförande Maths Dahlin  
kassör Johanna Knutsson,  
sekreterare Lotta Edvardsson Svensk,  
ledamot FannyF Pettersson.

Dessa omvaldes på Årsmötet som hölls i marsmånad.

# Både värd och receptionist - varför detta?



Åsa Söderberg, med det vänliga leendet träffar ni som värd, onsdagar kl.17.00 och i receptionen finns hon varannan torsdag.

**Jag jobbar som lokalvärdare**, heltid på landstinget och för ca 8 år sedan tänkte jag att för att jag ska kunna fortsätta med mitt jobb så var jag tvungen att träna upp mina muskler. Följde med en kompis som då var värd. Det tog inte lång tid innan jag var ”fast”. Man stimulerade både kroppen och knoppen.

**Träningen blev ett gift**, att det också är väldigt socialt gjorde att jag efter några år blev värd, kändes kul att engagera mig lite mer och ha lite ansvar.

Så efter några år blev jag även receptionist. Mer ansvar och träffar ännu mer folk. Mycket positiv energi får man framför allt med sig när man varit på F&S. Människorna jag möter vill ju vara här eftersom de valt att komma till oss.

**Att vara värd och receptionist** är bra för vi får fortlöpande utbildningar, åka på värddagar i Stockholm och träffa likasinnade, inspirationsdagar till andra F&S föreningar. Men viktigast är att man har bra koll på vad som händer i vår förening.

Vi ses i dörren eller i receptionen!

Åsa Söderberg

## NYHET

**Tränande instruktör** Vissa tider har vi tränande gyminstruktörer i gymmet. Och dessa får du gärna störa för att få svar på frågor och lite ny inspiration. Det står ”Tränande instruktör-stör mig gärna” på deras tröjor.



Här visar gyminstruktör Kalle hur Malin bäst gör fljes. Malin är gymvärd på måndagar, kanske blev hon det pga Kalle.....

## FRISKIS&SVETTIS HALMSTAD

### SOMMAREN 2009

med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 minuter om inte annat anges. Platser till Spincykling, Skivstång, Aerobic, Core, Yoga och Step bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 035 - 10 18 17.

Bokningsregler finns på hemsidan [www.friskishalmstad.se](http://www.friskishalmstad.se)

**B** = Bokningsbart pass

#### TRÄNINGSSCHEMA GÄLLER 1/6-5/7 OCH 10/8-30/8

| MÅNDAG                                  | TISDAG                                   | ONSDAG                                                             | TORSDAG                                         | FREDAG                                    | LÖRDAG                                          | SÖNDAG                                  |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>10.00</b><br>Bas<br>Sal Himmel       |                                          | <b>17.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel                                | <b>10.00</b><br>Bas<br>Sal Himmel               | <b>10.00</b><br>Rygg<br>Sal Himmel        | <b>10.00</b><br>Medel 70<br>Sal Himmel          | <b>18.00</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet |
| <b>17.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel     | <b>17.00</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet  | <b>17.00</b><br>Spin/Bas<br>Spineriet                              | <b>17.00</b><br>Spin Puls<br>Spineriet          | <b>12.00</b><br>Spin Puls<br>Spineriet    | <b>10.00</b><br>Spin/Bas alt Medel<br>Spineriet | <b>18.30 B</b><br>Step<br>Sal Hav       |
| <b>17.00</b><br>Rygg<br>Sal Hav         | <b>18.00</b><br>Styrka/Bas<br>Sal Himmel | <b>17.15 B</b><br>Core<br>Sal Hav                                  | <b>18.00</b><br>Puls/Medel<br>Sal Himmel        | <b>17.00</b><br>Styrka/M 75<br>Sal Himmel |                                                 | <b>18.30</b><br>Bas<br>Sal Himmel       |
| <b>17.00</b><br>Spin Puls<br>Spineriet  | <b>18.00 B</b><br>Skivstång<br>Sal Hav   | <b>18.00</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet                            | <b>18.00 B</b><br>Skivstång<br>Sal Hav          | <b>17.00</b><br>Spin/Bas<br>Spineriet     |                                                 |                                         |
| <b>18.00</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet | <b>18.00</b><br>Spin/Bas<br>Spineriet    | <b>18.00</b><br>Puls/Bas<br>Sal Himmel                             | <b>18.30</b><br>Spin/Bas<br>Spineriet           |                                           |                                                 |                                         |
| <b>18.00</b><br>Medel 75<br>Sal Himmel  | <b>19.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel      | <b>18.15</b><br>Ki box<br>Sal Hav                                  | <b>19.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel             |                                           |                                                 |                                         |
| <b>18.30 B</b><br>Skivstång<br>Sal Hav  |                                          | <b>18.30 NYHET!</b><br>Crosstraining<br>Galgeberget<br>samling F&S | <b>19.15 B</b><br>Yoga<br>Sal Hav<br>ej v.33-35 |                                           |                                                 |                                         |

#### F&S GYM - ÖPPETTIDER gäller 1/6-5/7 och 10/8-30/8

| MÅNDAG      | TISDAG      | ONSDAG      | TORSDAG     | FREDAG      | LÖRDAG      | SÖNDAG      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 07.00-21.00 | 08.00-21.00 | 07.00-21.00 | 08.00-21.00 | 08.00-19.30 | 08.30-15.00 | 15.00-20.30 |

#### TRÄNINGSSCHEMA GÄLLER 6/7-9/8

| MÅNDAG                                    | TISDAG                                               | ONSDAG                                                      | TORSDAG                                  | FREDAG                                   | LÖRDAG                                            | SÖNDAG                            |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>09.00 B</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet | <b>09.00 B</b><br>Spin/Bas alt<br>Medel<br>Spineriet |                                                             | <b>09.00 B</b><br>Spin Puls<br>Spineriet | <b>10.00</b><br>Rygg/Bas<br>Sal Himmel   | <b>09.30</b><br>Medel 70<br>Sal Himmel            |                                   |
| <b>10.00</b><br>Bas<br>Sal Himmel         | <b>18.00</b><br>Bas<br>Sal Himmel                    | <b>18.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel                         | <b>10.00</b><br>Bas<br>Sal Himmel        |                                          | <b>09.30 B</b><br>Spin/bas alt medel<br>Spineriet | <b>18.30</b><br>Bas<br>Sal Himmel |
| <b>18.00 B</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet | <b>19.00</b><br>Medel<br>Sal Himmel                  | <b>18.00 B</b><br>Spin/Medel<br>Spineriet                   | <b>18.00 B</b><br>Skivstång<br>Sal Hav   | <b>19.00</b><br>StyrkaM 75<br>Sal Himmel |                                                   |                                   |
| <b>18.00</b><br>Medel75<br>Sal Himmel     |                                                      | <b>18.15</b><br>Ki box<br>Sal Hav                           | <b>19.00</b><br>StyrkaM 75<br>Sal Himmel |                                          |                                                   |                                   |
| <b>18.30 B</b><br>Skivstång<br>Sal Hav    |                                                      | <b>18.30</b><br>Crosstraining<br>Galgeberget<br>samling F&S | <b>19.30 B</b><br>Step<br>Sal Hav        |                                          |                                                   |                                   |

#### F&S GYM - ÖPPETTIDER gäller 6/7-9/8

| MÅNDAG      | TISDAG      | ONSDAG      | TORSDAG     | FREDAG      | LÖRDAG      | SÖNDAG      |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 07.00-21.00 | 08.00-21.00 | 07.00-21.00 | 08.00-21.00 | 08.00-19.00 | 08.30-12.00 | 15.00-20.30 |

### JYMPA

Friskis&Svettis Jympan finns dels som den klassiska jympan och dels ett utbud av specialjympor. Den klassiska Jympan med Bas, Medel och Intensiv är allsidig och innehåller samma mängd av de olika träningsmomenten styrka, rörlighet och kondition. Bas, Medel och Intensiv har samma uppbyggnad där uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avslappning.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass. Bas är helt hoppfritt, men innehåller lite jogging.

**MEDEL** Passar dig som är van att röra på dig och vill ha mer krävande styrka. Medel är varierande och effektiv träning, t ex varvas tyngre övningar med lättare hopp som varvas med hoppfria steg.

**STYRKA** Jympan med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympan som finns både på bas- och medelnivå.

**PULS** Jympan med mer kondition. För dig som är van att jympan, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns både på bas- och medelnivå.

**RYGG** Skonsam träning för dig som behöver ta extra hänsyn till ryggen. Här bygger du upp styrka, stabilitet och rörlighet med säkra övningar utan hopp. Ryggjympan är framtagen av sjukgymnaster.

**CORE** Funktionell och krävande träning med mage, rygg och bålstabilitet i fokus. Ett instruktivt pass där du tränar effektivt och säkert. Core ger utmaning i styrka, stabilitetsförmåga, balans och rörlighet. Ett pass för den som redan är i gång med sin träning.

**KI BOX** En enkel och kraftfull jympan på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar.

**YOGA** Ett lugnt, meditativt och skönt pass för dig som vill stanna upp, känna inåt och reflektera. Övningarna är utvalda så att de ska vara enkla och säkra att utföra. Ki Yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelse och avspänning.

### JYMPA MED REDSKAP

**STEP** Aerobicsträning med bräda. På passet tränar du koordination på ett kul sätt. Hela passet körs med utgångspunkt från brädan.

**SKIVSTÅNG** Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner.

## SPINNING

Friskis&Svettis spinning är ett suveränt sätt att träna kondition. Du tränar benmusklerna och med rätt teknik stärker du också mage, rygg, axlar och nacke. Åldergräns för F&S spinning är 15 år förutom juniorpasset där gränsen är 12 år.

**BAS** För dig som vill träna på en skonsam och lågintensiv nivå, men som vill ha ett rejält träningspass.

**MEDEL** Passar dig som vill och kan ligga på en högre puls nivå under en längre tid.

**INTENSIV** För den vane spinnaren som verkligen vill få ut det extra av sin träning. Här kommer du upp mot din maxpuls då och då.

**PULS** Ett pass i medelnivå där vi använder pulsband för att uppnå en bra konditionsträning och lära oss att känna igen vilken belastning vi tränar på, skillnaden i upplevelsen är att intensiteten styrs via puls nivån och inte via motståndet. Ledaren instruerar i zoner och kan vägleda var i zonen vi ska träna.

## CROSSTRAINING

Nytt för sommaren är crosstraining. I F&S crosstraining kombineras jogging med styrketräning och intervallträning i olika former. Kroppen och naturen används som redskap. Vädret är inget hinder utan dess växlingar kan ge rejäla utmaningar och på olika sätt positiva upplevelser.

## STYRKETRÄNING

I Friskis&Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. Vårt gym är utrustat med maskiner från Nordic Gym, Free motion maskiner och fria vikter från Eleiko. Styrketräning i gym är effektivt och säkert. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka och hållfasthet eller helt enkelt för att komma i form.

I gymmet finns instruktörer som har genomgått F&S gymutbildning.

De hjälper både dig som är nybörjare att komma igång och dig som är van gymmotionär med feedback på ditt träningsupplägg. Bokning av instruktör görs i receptionen eller via telefon 035-101817.

Åldergräns för styrketräning är 15 år.

Nytt för i vår är att vi har träning för ungdomar mellan 12-14 år med målsman.

Friskis&Svettis Halmstad är vaccinerad mot doping vilket innebär att alla som tränar i gymmet måste skriva på ett dopingavtal med föreningen.

Gör som Ulrika Kull Nordgren, träna med balansboll i gymmet.



Foto: Jonas Gerdle

**SOMMARPRIS JUNI- AUGUSTI**

Allkort  
750:-

Jympa  
600:-

tonår/stud/a-lös/pensionär

Allkort  
600:-

Jympa  
500:-

## Ordinarie priser

| ALLKORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pris   | Arbetslös/ pensionär                                                                                          | Studerande                            | tonår född 94-90 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| 12 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3200:- | 2650:-                                                                                                        | 2200:-                                | 2000:-           |
| 6 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2440:- | 2020:-                                                                                                        | 1700:-                                | 1500:-           |
| ALLKORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dag    |                                                                                                               |                                       |                  |
| 12 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2225:- | -                                                                                                             | -                                     | -                |
| Alla träningsformer mån-lör med inpassering senast 15.45                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                               |                                       |                  |
| JYMPAKORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Pris   | Arbetslös/pensionär                                                                                           | Studerande                            | tonår född 94-90 |
| 12 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2225:- | 2015:-                                                                                                        | 1800:-                                | 1700:-           |
| 6 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1370:- | 1270:-                                                                                                        | 1100:-                                | 1000:-           |
| JUNIOR-UNGKORT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | Junior kort född 00-97                                                                                        | Ungkort född 97-95                    |                  |
| 6 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |        | 300:-<br>gäller basjympa                                                                                      | 500:-<br>gäller jympa:<br>bas & medel |                  |
| ALLKORT-UNG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |        | född 97-95                                                                                                    |                                       |                  |
| 6 månader                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 700:-  | gäller i gym med målsman                                                                                      |                                       |                  |
| ÖVRIGT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |                                                                                                               |                                       |                  |
| Prova- på kort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 180:-  | gäller 3 ggr, valfri träning, priset dras av vid köp av 6 eller 12 mån träningskort mot inlämnande av kortet. |                                       |                  |
| Månadskort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 450:-/ | verksamhet                                                                                                    |                                       |                  |
| Klippkort 10ggr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 800:-  |                                                                                                               |                                       |                  |
| 20ggr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1300:- |                                                                                                               |                                       |                  |
| gäller all träning 10 eller 20 ggr under 12 månader. 300 kr dras av vid köp av 6 eller 12 kort inom 3 månader, dock ej klipp- eller månadskort                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                               |                                       |                  |
| Ersättningskort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 50:-   |                                                                                                               |                                       |                  |
| Engångsträning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |        | ej medlem                                                                                                     | medlem                                | född 00-95 jympa |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 80:-                                                                                                          | 50:-                                  | 30:-             |
| Autogiro                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |        |                                                                                                               |                                       |                  |
| Betala månadsvis med autogiro. Betala första månaden kontant, sedan drar vi resten från ditt konto under 11 månader. Autogiro är bindande. Du kan endast avbyta vid sjukdom, skada eller flyttar från stan. Visa upp läkarintyg eller annat bevis på flyttning om du säger upp ditt autogiro. Du måste vara myndig eller ha målsmans underskrift vid tecknade av autogiro |        |                                                                                                               |                                       |                  |

Boka plats på hemsidan:  
[www.friskishalmstad.se](http://www.friskishalmstad.se)



Foto: Jonas Gerdle

Pulsband runt bröstet och blicken mot din egen pulsklocka. Testa Activio hos oss på F&S Halmstad

**Prova  
gratis**  
24-30 augusti

## Öppet i sommar

|         |                    |
|---------|--------------------|
| MÅNDAG  | 07.00 - 21.00      |
| TISDAG  | 08.00 - 21.00      |
| ONSDAG  | 07.00 - 21.00      |
| TORSDAG | 08.00 - 21.00      |
| FREDAG  | 08.00 - 19.30      |
| LÖRDAG  | 08.30 - 15.00      |
| V.28-32 | OBS! 08.30 - 12.00 |
| SÖNDAG  | 15.00 - 20.30      |