



Friskispressen
Tyresö
Nr 1 • 2010



FOTO: VICTORIA MALM

MÖT **SJU** MED **bästa uppdraget**

Redaktören:

Victoria Malm är kommunikationsansvarig på Friskis&Svettis Tyresö.

Friskis&Svettis är inte i hälsobranschen. Däremot är vi i få-ut-det-bästa-av-livet-branschen. Vi bejakar livet helt enkelt.

Men hur får man ut det mesta och bästa av li-

vet? Det finns det såklart många tankar och idéer om men jag vet i alla fall vad en av grundstenarna är. Och självklart handlar det om muskler, puls och styrka. Men inte om vilken muskel som helst. Det finns en muskel i din och min kropp som är viktigare än alla andra muskler, våra fantastiska hjärtan. Inte större än en knytnäve och ändå så betydelsefull.

För att helt enkelt orka leva livet och serva resten av kroppen behöver våra hjärtan vara starka och vältränade. Är de inte det blir man ofta trött och en vanlig dag i livet kan kännas som värsta intensivpasset.

Det handlar inte om att ha motion som huvudintresse, utan om att ha livet som huvudintresse.

Som tur är går det att bygga upp och träna hjärtat, precis som med alla andra muskler, och det är faktiskt ganska lätt. Varje gång du anstränger dig så pass mycket att pul-

sen stiger ordentligt, tränar du ditt hjärta. Du behöver hålla på en stund, minst 20 minuter enligt forskningen.

I **Friskis&Svettis utbud** finns det många träningsformer/intensiteter som är bra för hjärtat, och resten av kroppen. Möjligheterna är många och vad du än väljer får du garanterat bra styrketräning för hjärtat. På köpet följer också starkare ben, bättre balans och känslan av att må riktigt bra.

Så om du under det nya året, och kanske resten av ditt liv, vill satsa på din viktigaste muskel - börja eller fortsatt att träna med oss. På Friskis&Svettis värnar vi om våra hjärtan och lever livet.

Välkommen till ett nytt härligt träningsår på Friskis&Svettis Tyresö!



IF Friskis&Svettis Tyresö

Adress: Bollmora gårdsväg 8 (vid Masten)
Tel 08-742 34 50
E-post: info@tyreso.friskissvettis.se
Hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso
Redaktör & texter: Victoria Malm (om inget annat anges)
Grafisk form: Eva G:son Björklund

Om olyckan är framme

Friskis&Svettis bejakar livet, inte bara genom att erbjuda lustfylld träning. Nu finns också en defibrillator (hjärtstartare) i Friskis&Svettis-lokalen. Om olyckan är framme blir chansen att rädda liv större.

En defibrillator är en apparat som ger en kraftig strömstöt, som vid ett hjärtstopp kan hjälpa hjärtat att slå normalt igen.

Detta kallas defibrillering. Ju tidigare en sådan genomförs, desto större är chansen att den lyckas. ▶



Ajda Asgari och Sofia Sjöstedt, receptionister på Friskis&Svettis, deltog i utbildningen i Hjärt-Lungräddning med defibrillator och känner att de nu vågar använda apparaten om något skulle hända.

"Lärorikt och väldigt viktigt"



Sofia Sjöstedt och Ajda Asgari, båda receptionister, deltog för första gången i utbildningen i Hjärt-Lungräddning/Första hjälpen genom Friskis&Svettis.

– Utbildningen var jättelärorik och rolig.

Det var mycket praktiska övningar och repetitioner. Det känns

bra att veta att jag inte behöver vara rädd för att göra fel, jag kan bara göra bättre, säger Sofia Sjöstedt.

– Jag känner mig också säkrare nu när jag gått utbildningen, fortsätter Ajda Asgari. Om det hände någonting, antingen här på Friskis&Svettis eller någon annanstans, så skulle jag våga hjälpa till. Av all kunskap jag hittills fått i livet så känner jag att det här är något jag verkligen kan använda och som dessutom är väldigt viktigt.

DEFIBRILLATORN

... hänger på väggen mitt emot receptionen (vid entrén).



Därför är det viktigt att defibrillatorer, och personer som kan använda dessa, finns på många platser i samhället. Nu är Friskis&Svettis Tyresö en av dessa.

För att kunna hantera en ny, modern defibrillatorer behöver man inte vara medicinskt utbildad. Det är i princip omöjligt att orsaka skada med en automatisk defibrillator.

Apparaten upptäcker t ex om någon INTE har hjärtstopp och utlöser ingen strömstöt. Men för att kunna använda en defibrillator på bästa sätt behövs ändå en utbildning i D-HLR (Hjärt-LungRäddning med Defibrillator).

All anställd personal och ideellt arbetande receptionister har tidigare utbildats i Första Hjälp och Hjärt-Lungräddning. Och i höstas, när det var dags för en uppdatering och nyutbildning av nya receptionister, passade Friskis&Svettis på att även inkludera hantering av defibrillator i utbildningen.

– Målet är att de som gått utbildningen ska veta vad man gör om en olycka inträffar. Att man känner sig trygg och vågar försöka hjälpa till, säger Victoria Malm, kommunikationsansvarig. Det känns bra att vi nu har en defibrillator i lokalen och människor som kan hantera den.

I utbildningen, som hålls av Röda korset, blandas teori med mycket praktik. Och trots allvaret har deltagarna roligt under utbildningen.

Bland annat görs övningar där man iscensätter en olycka, med låtsasblod, sminkade blåmärken och dockor som fått hjärtstopp. Det blir en hel del skratt när deltagarna ska försöka spela skadade.

Under våren kommer Friskis&Svettis att erbjuda fler utbildningstillfällen där de funktionärer som vill får anmäla sig.

– Det ska alltid finnas personal i lokalen som kan D-HLR, och ju fler desto bättre. Om olyckan är framme, är det skönt att veta att man är flera som kan hjälpa till, säger Victoria Malm.

Tryggare
träning
med utbildade
funktionärer.



Ingela Ling, receptionsansvarig, övar på att göra hjärtkompressioner och att använda defibrillatorn, som köpts in tack vare en motion till det senaste årsmötet.

FOTO: VICTORIA MALM

♥ HJÄRTSTOPP

- ♥ I Sverige drabbas årligen över 15 000 personer av plötsligt hjärtstopp, 10 000 av dessa sker utanför sjukhus.
- ♥ Endast cirka 5 procent av de drabbade överlever. Minst en person i timmen avlider på grund av hjärtstopp.
- ♥ Chansen att överleva minskar med ungefär 10 procent för varje oanvänd minut som går.
- ♥ Det dröjer oftast 10 minuter eller mer innan hjälp (t ex ambulans) når fram.
- ♥ Om defibrillering kan ske inom 3 minuter ökar överlevnadschansen avsevärt.

Källa: Röda Korset

F&S Tyresö passerar drömgräns



FOTO: VICTORIA MALM

Ingela Ling, receptionist, gratulerar den nya medlemmen Carolina Temse som blev den som sprängde drömgränsen.

Carolina Temse, 32 år, blev Friskis&Svettis Tyresös 4 233:e medlem. Det innebär att medlemsantalet nu motsvarar tio procent av Tyresös befolkning.

Grattis! Hur känns det att bli den 4233:e medlemmen i Friskis&Svettis Tyresö?

– Jättebra! Jag visste att Friskis&Svettis är en ideell förening där man blir medlem, men inte att man i Tyresö har så många medlemmar.

Varför har du valt att börja träna på Friskis&Svettis?

– Jag har tidigare bott i Tyresö och nu flyttat tillbaka. Efter att ha fått mitt andra barn vill jag komma igång och träna igen. Jag har tidigare tränat på Friskis&Svettis i stan och tycker att Friskis&Svettis är ett jättebra ställe med trevlig stämning. Jag fick också höra att Tyresö byggt ut och har ett fräscht gym.

Vad kommer du att träna?

– Jag har köpt ett allträningskort så jag kommer träna lite av varje. Mycket gym eftersom det är lättare med flexibla tider när man har små barn, men också spinning och kanske något jympapass.

**10%
av invånarna
medlemmar i
F&S Tyresö**

Namn: Tommy Schönberg, 32 år.

Funktion: Kassör.

Jobb: Projektledare på ett forskningsinstitut.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2002.

Lockande med styrelseuppdraget: Att kunna påverka övergripande planering och strategier. Att skapa förutsättningar för en fortsatt positiv utveckling av föreningen baserat på Friskis&Svettis värderingar.

Roligaste pass/träningsform: Jag är allätare och anser att en balans mellan olika träningsformer är roligast. Mest spännande är långpass som t.ex. spinmaraton och triathlon (skivstång + spinn + jympa).

Något om dig som inte så många vet: Mitt sifferminne är bra, jag har kunnat 300 decimaler på pi.

VÄRLDENS BÄST styrelsemedlem



Namn: Jörgen Wiklander, 56 år.

Funktion: Vice ordförande.

Jobb: Egen företagare.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2006.

Lockande med styrelseuppdraget: Gillar det ideella tänket och den lustfyllda allsidiga träningen. Jag har en bred erfarenhet av träning på olika nivåer och förhoppningsvis kan jag bidra med min kunskap inom styrelsen.

Roligaste pass/träningsform: Jag tränar medeljympa på luncherna och även Core. Ser fram emot extra Cirkelfyspass till våren.

Något om dig som inte så många vet:

Har bland annat uppfunnit återhämtningsdrycken ProViva Active.

Namn: Siv Ann Andermyr.

Funktion: Sekreterare.

Jobb: Advokat.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2009.

Lockande med styrelseuppdraget: Jag blev tillfrågad och insåg efter övervägande att jag nog kunde bidra med ett och annat.

Roligaste pass/träningsform: Oftast går jag på medeljympa, mest av gammal vana, men jag borde vidga mina vyer.

Något om dig som inte så många vet: Jag vill lära mig spela piano.

F&S TYRESÖ

Idrottsförening där du på årsmötet väljer du styrelsen och bestämmer i månaden men du avgiften. Passa på övningar bredvid varannas framtidsvision undrar över.

FÅ UPPDRAG

in i F&S



FOTO: VICTORIA MALM

Namn: Evert Enblom, 52 år.

Funktion: Ordförande.

Jobb: Affärsprojektledare inom IP-telefoni.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2004.

Lockande med styrelseuppdraget: Roligt att få vara med i en förening som så tydligt bygger på glädje och gemenskap.

Roligaste pass/träningsform: Två träningsformer lockar mig. Först och främst stavgång, där naturen lockar och den även inbjuder till viss konversation med de som deltar i träningen. Den andra är jympan, att få röra sig till musiken och få skratta åt sig själv när man inte alltid hänger med i alla kombinationer.

Något om dig som inte så många vet: Jag är, förutom hängiven farfar till två små flickor och bonusmorfar till en liten kille, en engagerad körsångare som gillar att ge hals.

Namn: Ulf Perbo, 49 år.

Funktion: Ledamot.

Jobb: Vice vd på Bil Sweden.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2008.

Lockande med styrelseuppdraget: Friskis&Svettis tar hand om ett mycket stort behov av lättillgänglig, högkvalitativ träning för alla som inte idrottsrörelsen i övrigt klarar av. Det känns inspirerande och roligt att få bidra till detta.

Roligaste pass/träningsform: Medeljympa! Det är själva grundbulten i Friskis&Svettis träningsutbud.

Något om dig som inte så många vet: Jag gick en nybörjarkurs i dragspel förra året och kan spela Drömmen om Elin i långsamt tempo.

Namn: Anne-Marie Sjöhg, 63 år.

Funktion: Ledamot.

Jobb: Nyligen pensionär.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 2007.

Lockande med styrelseuppdraget: Jag har jympat med Friskis&Svettis i minst 15 år och har alltid tyckt att det är en förening med god kvalitet och rörelseglädje. När jag blev tillfrågad om styrelseuppdrag kände jag mig hedrad att få vara med.

Roligaste pass/träningsform: Jag går på cirkelgym, spinning, stavgång och jympa.

Något om dig som inte så många vet: Jag tycker om att vara ute i naturen, åka långfärdsriddor och paddla kajak.

Namn: Lena Bergström Wiegurd, 53 år.

Funktion: Ledamot.

Jobb: Kanslissekreterare på Socialdepartementet.

Funktionär i F&S Tyresö sedan: 1999.

Lockande med styrelseuppdraget: Efter ett antal år som "vanlig" funkis, kändes det utmanande och roligt att få följa och påverka föreningens utveckling från ett nytt håll.

Roligaste pass/träningsform: Cirkelgym är favoriten. Skivstång ibland, Ki box, dans i olika former.

Något om dig som inte så många vet: Stockholmsanpassad skånska. Lekis hos Gullan Bornemark (verkligen oviktigt vetande!)

INTERVJUER: Helén Grandellius

STYRELSEN

... väljs på årsmötet i mars av föreningens medlemmar. Det är medlemmarna som då ger styrelsen förtroende att styra föreningen fram till nästa årsmöte.

- uppdraget är inte arvoderat,
- möte ungefär en gång i månaden,
- mandatperiod: ett år för ordföranden och två år för övriga ledamöter,
- ledamöterna har oftast varit medlemmar i föreningen en tid.

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

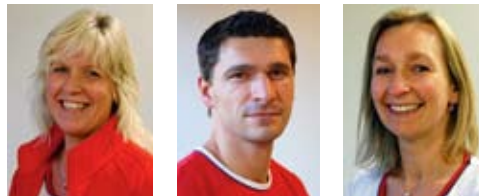
- En ideell förening utan vinstintresse. Eventuellt överskott ska återinvesteras i verksamheten och komma medlemmarna tillgodo.
- Medlem i Riksidrottsförbundet.
- Bildades 1987.
- Fick sin första egna lokal vid Masten 2001
- Har mer än 4 500 medlemmar.
- I genomsnitt tränar cirka 400 personer med Friskis&Svettis Tyresö varje dag.
- Cirka 170 ideella funktionärer är engagerade.
- Kansliet har 3,6 tjänster.

VALBEREDNINGEN

... jobbar med att hitta och föreslå kandidater till årsmötet för nyval eller omval till styrelse, revisorer och revisorssuppleanter.

Tycker du att det verkar kul och inspirerande att vara med i styrelsen? Välkommen att kontakta oss om du vill veta mer eller tipsa oss om någon annan!

Det är vi som är valberedning 2010:



Carina Fredriksen, Zdravko Ilic, Eva Sundberg
valberedningen@tyreso.friskissvettis.se

ÅRSMÖTET

VAR MED OCH PÅVERKA VERKSAMHETEN DU OCKSÅ! LÄMNA GÄRNA EN MOTION OM IDÉER OCH FÖRBÄTTRINGAR.

Håll utkik efter kallelse i februari/mars.

FRISKIS&SVETTIS TYRESÖ

Schemat gäller 7 januari - 30 maj med reservation för ändringar

Samtliga pass i schemat pågår i 55 min om inte annat anges i respektive passbeskrivning på sida 6-7. Platser till spinning, skivstång och cirkelgym bokas via vår hemsida eller i receptionen tel 08-742 34 50.

GYM • JYMPA • SKIVSTÅNG • CIRKELGYM • TRÄNA UTE

MÅNDAG 09.00-21.30	TISDAG 07.00-21.30	ONSDAG 09.00-21.30	TORSDAG 07.00-21.30	FREDAG 09.00-18.30	LÖRDAG 08.30-16.30	SÖNDAG 09.30-21.00
09.30 Senior Naemi	09.30 Senior Rune	10.00 Stavgång Bert & Bengt	09.30 Senior Margareta	09.30 Senior Håkan H	09.00 Styrka/bas Birgitta/Linda	10.00 Familjeympa, Ledarmix
11.00 Bas/Medel Ledarmix	11.30 Medel Tove	11.00 Core Ann/Tove	11.00 Medel Ledarmix	10.30 Start Katarina	09.00 Knette* Carola/Carina H	17.00 Core Lena K
16.00 Puls/medel Sophia	17.30 Start Ledarmix	17.00 Styrka/medel Eva S	17.00 Enkel Gun/Kate	12.00 Bas Ledarmix	10.00 Medel Ledarmix	17.00 Medel Sofia S
17.00 Bas Carina F	17.30 Styrka/medel Kicki	17.00 Knette* Carola/Carina H	17.30 Medel Sandra	16.00 Medel Benny	10.00 Skivstång Ledarmix	18.00 Station/bas Ledarmix
18.00 Medel Anna W	18.30 Medel Thomas/Helena	18.00 Bas Inga-Lill	18.30 Puls/bas Lotta	17.00 Cirkelgym Thomas	11.00 Intensiv Thomas	19.30 Medel Richard
18.30 Skivstång Jenny R/Eszter	18.30 Core Lotta	18.00 Junior Joakim	18.30 Stavcross/bas, Ledarmix		14.30 Extrapass* Ledarmix	
18.30 Cirkelgym Zdravko	18.30 Stavcross/bas, Ledarmix	18.00 Cirkelgym Peter A	18.30 Stavcross/medel, Ledarmix		14.30 Ki box 1 Ledarmix	
19.00 Intensiv Ann	18.30 Stavcross/medel, Ledarmix	18.30 Jogg/Cross Ledarmix	19.30 Station/med Ledarmix			
19.30 Yoga 2 Maria	19.30 Bas Linda	19.00 Dans Afro Anna/Ann	19.30 Yoga 1 Benny			
20.00 Danspass Ledarmix	19.00 Cirkelgym Mia	19.00 Skivstång/kond. Lena L				
	19.30 Ki box 2 Katja/Chaleewan	20.00 Medel Mia				

Alla bas- och medeljympapass är barntillåtna (9-12 år) i vuxet sällskap.

SPINNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 Spinn/bas Peter S	17.30 Spinn/medel Erik	09.30 Spinn/senior Rune	17.00 Spinn/medel* Solveig	12.00 Spinn/bas Anna Å	09.30 Spinn/bas Fanny/Anna/Camilla	15.00 Spinn/intro tom v. 5
17.30 Skivstång+ Spinn Christian	18.30 Spinn/bas Patrik	17.00 Spinn/start* Kjell	18.00 Spinn/bas Lennarth	17.00 Spinn/medel Kjell	10.30 Spinn/medel Lennarth	16.00 Spinn/medel* Eszter
19.00 Spinn/berg Petter	19.30 Spinn/medel Fanny	18.00 Spinn/bas Kjell	18.30 Skivstång+ Spinn Jenny			17.00 Spinn/bas 75 min Patrik
		19.00 Spinn/medel Peter S	20.00 Spinn/medel Petter			
		20.00 Spinn/bas Camilla				

To m
vecka 17

JYMPA

Friskis&Svettis jympa har fyra grundintensiteter – start, bas, medel och intensiv. Träningen är allsidig och



passen har samma uppbyggnad. Uppvärmning följs av rörlighet, styrka och kondition i två omgångar och passen avslutas med nedvarvning, stretch och avspänning. Åldersgräns för F&S jympa är 13 år om inte annat anges.

START Enkel och skön jympa för dig som vill komma igång. Passet är anpassat så att du orkar och hinner med rörelserna även om du är ovan. Startjympan är ett alternativ för dig som är helt otränad. Utan hopp.

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

MEDEL Passar dig som både vill och kan ligga på en högre pulsnivå under en längre tid.

INTENSIV är mycket effektiv om du har bra kondition och starka muskler. Välj intensiv om du klarar hög belastning under lång tid.

STYRKA Jympa med betoning på styrketräning. Mer styrka, mer stabilitet. En kraftfull jympa som finns på bas- och medelnivå.

PULS Jympa med mer kondition. För dig som är van att jympa, gillar tempo och inspireras av rörelseutmaning. Finns på bas- och medelnivå.

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. Åldersgräns för F&S spinning är 16 år.

INTRO En gratis introduktion i F&S spinning. För dig som är nybörjare eller om du ännu inte bestämt dig för att köpa kort. Vi har intropass de första veckorna varje termin.

STYRKETRÄNING

I Friskis& Svettis gym kan du träna individuellt och bygga upp din styrka med hjälp av maskiner och fria vikter. 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 08-742 34 50. Åldersgräns för styrketräning i F&S gym är 16 år. **CIRKELGYM** Gymträning i grupp, till musik, tillsammans med peppande instruktör. Träningen

bygger på intensiva styrkeövningar i specialbyggda maskiner tillsammans med olika övningar på bosubollar och brädor, cykel och roddmaskin.

En instruktör leder träningen och ser till att du får en kul och effektiv träning genom bra teknik och peppar så att du tar ut det där "lilla extra".

TRÄNING UTE

STAVGÅNG Enkelt, effektivt och skonsamt. Fördelarna är många, bland annat kan även du som inte är träningsvan göra något som pågår lite längre

F&S delbetalning – inte lika svettigt
Delbetalning erbjuds vid köp av "Allträning" för 12 mån. Läs mer på www.friskissvettis.se/tyreso eller fråga i receptionen.

Våren 2010

Terminskort gäller 1 januari – 30 juni / 1 juli – 31 december.
Övriga kort gäller angiven tid fr.o.m. betalningsdatum.

SENIOR Lugnare tempo och musik. Effektiv och skön träning för hela kroppen med extra mycket rörlighet. Utan hopp.

KNATTE Kul och bus med musik och rörelse. Från 3-4 år upp till skolåldern, utan vuxna.

JUNIOR Fartig jympa för killar och tjejer 7-12 år, med stegkombinationer, kondition, styrka och rörlighet.

ENKEL Jympa och rörelseglädje för dig med intellektuellt funktionshinder. Du tränar kondition, styrka, balans och stabilitet utifrån dina egna förutsättningar. Det viktiga är inte att göra rätt, utan att ha roligt när man rör sig.

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

CORE Funktionell och fokuserad träning för styrka och stabilitet. Passet innehåller mycket styrka för rygg och mage men också balans, rörlighet och kropps kontroll. Utan konditions-träning.

DANSPASS Låt musiken fylla dig till max och inspireras av olika steg och dansstilar. Det handlar inte om koreografi och avancerade stegkombinationer – det är fortfarande jympans "själ", härma och häng på i enkla danssteg och rörelser.

DANS AFRO - NYHET Ett medryckande och suggestivt pass med mycket rytmer och frigörande rörelser. Koreografin är enkel. Det är bara att härma och släppa loss känslan, låta trummusiken och dansstegen bli "ett".

KI BOX En enkel och kraftfull jympa på medelnivå inspirerad av tuff och rolig kampsportsträning med kuddar och handskar. Passet har influenser från österländska träningsformer, inte minst en skön avslutning med bl a Qigong och meditation. 55/85 min. Åldersgräns 16 år.

YOGA 1 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. F&S yoga är vår egen yogaform och bygger på yogans grunder med harmoni och fokus i andning, rörelser och avspänning. Du tränar rörlighet, styrka och balans. Ökar din närvaro, ditt medvetande och inre ro.

YOGA 2 En dynamisk yoga, där du möter mer utmaningar i övningar och flöden, men det är fortfarande som Yoga 1, ett pass med lugn och harmoni. Passar dig som är bekant med yogans grunder eller under en tid tränat Yoga 1. 85 min.

JYMPA MED REDSKAP

STATION Jympa på medelnivå där du bl.a tränar rejäl styrka i stationer med olika redskap. 85 min.

SKIVSTÅNG Ett pass med inriktning på styrka. Med hjälp av skivstång tränar du "individuellt" i grupp till drivande musik och instruktioner. Du väljer själv belastning. Finns även med extra kondition (75 min). Åldersgräns 16 år.



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

BERG Tungt och skönt pass! "Besök Mount Everest", upplev ett annorlunda pass. Drivande musik/ledare hjälper till att klara passet. 75 min.

SENIOR Lägre tempo och skön musik. Träningen är säker och skonsam med låg skaderisk.

SKIVSTÅNG+SPINN Spinning på medelnivå kombinerat med skivstång, 85 min.

START Passar dig som är nybörjare och vill prova på spinning i ett lugnare tempo. Med glädje och energi i musik och ledarskap, genomtänkta övningar och enkla moment skapar vi roliga pass med bra konditionseffekt. Träningen är skonsam med låg skaderisk.

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

tid och på så sätt öka din energiomsättning. Finns på start-, bas- och medelnivå. På bas- och medelnivå förekommer gång i varierad terräng, intervaller och backträning. 60-75 min.

JOGGING är mångas träningsfavorit, som egen träningsform eller som komplement till exempelvis mer styrkebetonad träning. Passar



dig som har svårt att komma igång och hitta ett joggingtempo, eller regelbundenhet. Eller dig som trivs med tryggheten och gemenskapen i en grupp och ett engagerat ledarskap.

STAVCROSS/CROSS Ett pass som kombinerar stavgång eller jogging med styrketräning i olika stationer. "Redskap" är det som finns i naturen i form av t ex backar, bänkar och räcken. Kul och varierat. 75-90 min. Finns på bas- och medelnivå.

Träningskort	12 mån	6 mån	1 mån	termin
ALLTRÄNING	2600:-*	2300:-	550:-	1550:-
Alla träningsformer på samtliga tider. *Kan delbetalas.				
JYMPA	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
Alla gruppträningspass (ej Cirkelgym)				
SPINNING	1750:-	1450:-	450:-	1050:-
Alla spinningpass samt "Skivstång"				
GYM/STYRKETRÄNING	2300:-	1900:-	500:-	1300:-
Träning i gymmet på alla tider, Cirkelgym samt "Skivstång"				
Ungdom (född 1991 eller senare), senior (född 1945 eller tidigare) samt studerande (giltigt studielegitimation) erhåller 30% rabatt på ovanstående priser.				

Träningskort special	termin	3 mån
ALLTRÄNING DAG	800:-	-
Alla träningsformer mån-fre med inpassering senast kl. 14.30.		
KNATTE	200:-	-
Gäller för Knatte- och Familjejympa, barn 3-6 år.		
JUNIOR	300:-	-
Gäller Juniorjympa (barn 7-12 år) samt barn tillåtna pass (9-12 år), se schema.		
START	300:-	-
Gäller för Startjympa och Startspinning.		
ENKEL	300:-	-
Gäller för Enkeljympa, även hos Friskis&Svettis Haninge och Huddinge.		
FaR-KORT (mot uppvisande av recept)	-	500:-
Gäller för Start-, Senior- och Basjympa, Startspinning, Ki yoga samt styrketräning i gymmet alla tider. Kan endast köpas mot recept på fysisk aktivitet och högst två ggr/person. En instruktion i gymmet ingår.		

Medlem	kalenderår
MEDLEMSKAP	150:-
Medlemskap är obligatoriskt vid köp av träningskort och gäller mellan 1/1 – 31/12. Vid betalning för träningskort som gäller mer än en månad in på 2011 erläggs medlemsavgift även för detta år.	

Engångsbiljett	medlem	ej medlem
JYMPA t.o.m. 15 år	30:-	50:-
Mot uppvisande av giltig legitimation.		
JYMPA/SPINNING/GYM	50:-	100:-
UTOMHUSPASS	gratis	100:-
F&S träning utomhus ingår kostnadsfritt i medlemskapet.		
PROVA-PÅ-KORT		150:-
Gäller 3 ggr, valfri träning för ej medlem och en gång/person. Priset dras av vid köp av träningskort (ej månadskort) mot inlämnande av kortet.		

Övrigt	pris
GYMINSTRUKTION	150:-
En instruktion ingår i träningskort för styrketräning/allträning på 6 mån/termin. Två instruktioner ingår i motsvarande kort för 12 mån.	
ERSÄTTNINGSKORT	75:-
Ditt träningskort och medlemskap kan du betala i receptionen med de vanligaste kontokorten, eller kontant.	
Nyhet! Nu finns det också möjlighet att köpa träningskort och medlemskap via Internet – enkelt, smidigt och säkert. Läs mer på www.friskissvettis.se/tyreso	
Inga rabatter betalas ut i efterhand. Det går ej att kombinera olika rabatter.	

Fullständiga villkor, som gäller vid tecknande av medlemskap och köp av träningskort, finns i foldern "Välkommen som medlem" och på www.friskissvettis.se/tyreso. Där finns även Friskis&Svettis dopingpolicy samt riktlinjer för träning och trivsel.

FOTO: Camilla Backström, Thomas Avreten

ALLA HJÄRTANS DAG

14 FEBRUARI

Ta med **din käresta** till
Friskis&Svettis Tyresö
och träna **gratis!**

BETALA OCH LADDA ditt träningskort via internet

Via Internetportalen (där du även bokar pass) väljer du vilket träningskort du vill ha och betalar sen med ditt betal- eller kreditkort. Ditt inpasseringskort är laddat så snart betalningen är genomförd.

Är du ny medlem måste du efter ditt köp besöka vår reception för att få ditt inpasseringskort (medlemskort).

All info om hur du går till väga för att betala ditt medlemskap och träningskort hittar du här:
www.friskissvettis.se/tyreso -> Priser -> Köp träningskort

**Enkelt,
säkert &
köfritt**



Friskis&Svettis Tyresö, Bollmora gårdsväg 8 (ingång vid Masten), 135 39 Tyresö
tel: 08-742 34 50, fax: 08-742 34 60
e-post: info@tyreso.friskissvettis.se, hemsida: www.friskissvettis.se/tyreso