



Friskispressen

Örebro

20 år  
F&S ÖREBRO



Hasse - F&S hustomte på Kvarnen.  
Sofia - fotbollsspelare som gillar att jympa då och då.

Festen har börjat!

Grattis F&S Örebro 20 år

Framtiden

Dags för nästa lokal?

Gymsnack

— mer om gymträning

**VUF**  
Kvalitetssäkring  
av det viktiga  
mötet med  
F&S

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

# Då & nu

Friskis&Svettis Örebro fyller 20 år! Det måste innebära att jag har blivit 20 år äldre, hemska tanke. Det känns ju som vi drog igång den här föreningen alldeles nyss ...

**Det har hänt mycket** på de här 20 åren. Jag skulle inte vilja cykla runt med musik-anläggningen på pakethållaren igen, inte låna ut av mina sparpengar för att betala ledarutbildningar, vända på varenda krona och slåss mot fördomar som husmodersgymnastik och äppelplockarjympa. För 20 år sen var det en utmaning att få människor att på allvar tro att det var hälsosamt att röra på sig och att gå till F&S och göra det var nästan en utopi. Nu är det självklart att gå till F&S när man vill träna.

Nej, det var inte bättre förr på det viset, men det hade sin charm. Låt mig bli lite nostalgisk och tänka på den tiden då alla funkisar fick rum runt köksbordet och det gick att göra handskrivna utskick till alla medlemmar, och alla kände alla.

Vi hade faktiskt svårt att fylla tre pass i veckan med motionärer. Nu har vi svårt att få plats med alla trots att vi har mer än 100 pass i veckan.

Ett riktigt bottenapp var när det stora luciatåget skulle överraska oss i vår lokal, och det visade sig att de var i klar majoritet. Motionärerna på det aktuella lättpasset var tre till antalet! Jag hade fördragit om luciatåget kommit för att jympa.

Vi kämpade många år för att komma över det magiska 1000 medlemmar. Nu, efter 20 år, är vi 9431 st. Därför kan jag inte låta bli att njuta en aning av trängseln i receptionen och jag kan stå ut med att det är fullt på mitt favoritpass.

**Lokalerna är en** annan historia. De problem vi har på Kvarnen i dag känns i jämförelse med då, pyttesmå. För 20 år sen fick vi slåss med näbbar och klor för att få några futtiga timmar i en skitig gymnastiksal.

För att inte tala om de tekniska framstegen. Då spelades musiken in på kassetband och vi gjorde redigeringar med sax och tejp. Kassetbanden var 2 x 45 minuter. En av värdarnas viktigaste uppgifter var att vända på bandet efter sista syretoppen så man fick musik till nedvarningen. Nu har värdarna fått helt andra uppgifter och ersatts av fjärrkontroller och md/cd på passen.

**Trots förändringar** och utveckling är Friskis&Svettis som det är, och alltid har varit. En idrottsförening som vill locka till träning för att må bra. Vi har en idé som vi tror på och vi har självförtroende. Det har vi alltid haft, men visst känns det lättare när så många håller med. Att så många upptäckt att F&S är en verklig inspirationskälla till träning.

Alltid med ett leende. Hip, hip, hurra!

Helena Tranquist, verksamhetschef, jympaledare och en av grundarna till F&S Örebro. [helena@orebro.friskissvettis.se](mailto:helena@orebro.friskissvettis.se)



**NU** Tights, starkare och fortfarande med samma lust.

**DÅ** Shorts, stark och full av lust.



**F&S IDÉ** Att erbjuda lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet och för alla.



Foto: Greger Tallroth

# Festen har börjat!

Vi firar hela året



Knappt har dansens virvlar lagt sig förrän det är dags för nästa födelsedagsfirande. Om du missade festen i mars så får du en ny chans på medlemsfesten i höst. Sätt kryss i kalendern lördag den 19 september. Inbjudan kommer.

Sugen på gymträning? Boka en tid med instruktören Per. Liselott leder Aerobics torsdagar 16.30.

Vem bjuder du med till Partypasset?



## Bjud en kompis på 20-års träning!

Den 20:e i varje månad firar F&S sin 20-åriga födelsedag. Du som är medlem kan bjuda in en vän eller ovän på valfritt, svettigt träningspass. Alla är välkomna, i mån av plats.

Johan Tranquist, en av F&S Örebros grundare i polkagrisrandiga shorts.



Idag leder Ann-Marie tuffa Cirkelgympass. Det puffiga t-shirtmodet är sedan länge glömt.



Snart stoltserar ett färdigbyggt Behrn Center på platsen där Svettfabriken, vår första egna lokal, en gång fanns.



Ulf och Helena får hjälp av F&S Generalsekreterare med att klippa bandet av ihopknutna skor och förklarar Kvarnen invigd.



## 20 år med F&S Örebro

1989 Friskis&Svettis startar i Örebro, 60 medlemmar, 1 ledare och 3 pass/vecka.

1990 Flyttar in i Gamla Varmbadhuset. 3 ledare och 8 /veckan.

1991 Sommarjympa i Skytte-parken för första gången. 450 medlemmar.

1992 Tvingas flytta ut från Gamla Varmbadhuset och antalet medlemmar sjunker till 200!

1993 F&S flyttar in på 13 och antalet pass ökar. Tights blir mode i stället för shorts och vi blir 400 medlemmar.

1998 Fler pass i ny lokal hos IOGT-NTO på Västra bangatan - 1000 medlemmar!

1999 Föreningen firar 10-års jubileum, flyttar in på Svettfabriken och startar spincykling. 2540 medlemmar!

2002 Svettfabriken renoveras och gymmet slår upp portarna. 5456 medlemmar.

2004

2006 Rejält trångboddad och en ny lokal planeras.

2007 Inflyttning på Kvarnen ger 7290 medlemmar.

Vi är nu 9431 medlemmar och har redan byggt ut Kvarnen.





— Relaxavdelning med bubbelbad och sittgrupp där jag kan slappa efter träningen, läsa en tidning och sippa på en frukt-drink.  
Det önskar Inger Högström, som gillar Eyra's stora jympasal.  
— Ingen risk att smälla till någon där.



— Mindre kö till löpbandet, vill Anna Lööv ha, som tycker det är snyggt med fasta benmuskler och satsar på att få det genom att träna gym, medeljympa och aerobics



— Liten konditionsavdelning vid de fria vikterna. Och teveskärmar! säger Marta Afewerki, som jobbar på att bli nöjd med sina magmuskler.  
-Snart är jag redo för beach 09



— Större yta vid fria vikterna behövs. Så man slipper köa, säger Gustav Lundin, som gillar att träna axlar och bröst mest.  
-Det ger mest utveckling och jag blir starkare.  
Benen är ingen favorit.  
-Vem vill se ut som en väldigt snöman och inte kunna gå i trappor?

Text & foto: Inga-Lis Grape

Kvarnen är full av tränande orebroare och planeringen av en ny träningsanläggning pågår för fullt. Friskis&Svettis frågade några medlemmar:

**Vad vill du ha på ditt träningsställe?**



— En pärm med info om vad rörelserna tar och hur de ska göras rätt. Nu står det på engelska på maskinerna, säger Jonas Orrvik, som har ländryggen som favoritmuskel.



— Morgonjympapass och dubbla ytan, skratrar Sofia Nyvall, som är frisör och har stor användning av sin favorit - skrattermuskeln - med sina kunder



— En väg så man kan kontrollera vikten och se att träningen funkar. Att den håller vad den lovar, säger Leila Esisse, som har hamstrings (låtets baksida) som favoritmuskel.



— Toys "R" Us vore kul att ha här, tycker bröderna Eric och Victor, som både breakdance och moonwalk och gillar skidhoppet på juniorjympan. Tråkigast är armhävningarna på knä.

**Hur många platser finns det på medelpasset i Blå Hallen? Vad får jag träna om jag köpt ett prova-på-kort? Vad är det för skillnad på ett halvårskort och 6-månaderskort?**

Text & foto: Inga-Lis Grape

## Värdens chans

Det är mycket att känna till för att kunna svara på allas frågor.

— Ofta frågar folk om passen. Vad är spin puls? Cirkelgym?

Lars-Åke Axelsson, är 67 år och rutinerad trivselvärd som testtränat alla pass, utom step. Han välkomnar och hjälper till vid inloggningen. Om passet är fullt tipsar han om andra pass.

— Ingen ska behöva gå hem utan att ha fått träna, säger Lars-Åke samtidigt som han sätter sin signatur på ett klippkort.

Det första mötet betyder mycket. Träffar du en trevlig person i entrén som hjälper dig tillräta och svarar på dina frågor, blir det en bra start på ditt träningspass.

Därför är värden en viktig funktionär som det satsas mycket på. Rekrytering, utbildning, examen och nu även VUF – en värduppföljning för att utveckla värdarbetet.

— Värden träffar våra medlemmar och hör deras frågor och önskemål. I VUF-samtalet kan värdens erfarenheter komma fram vilket är utvecklande och bra för alla i F&S, säger Susanne Larsson.

Hon jobbar på kansliet och har tagit fram rutinerna för värdskapet.

Bakom disken står receptionsvärden Malin Bjuvénus och fixar bokningar. Hon gillar kassahantering och att sälja kort. Malin är en av de sex värddar som specialutbildats för att kunna ha VUF-samtal.

— Det är viktigt att ta tillvara på åsikter. Värden kan tipsa om saker som gör inpasseringen lättare. Så det blir mindre köer och bättre för alla som kommer hit.

Malin uppskattar att möta så många positiva människor.

— Ibland flirtar en del med mig. Då ler jag extra tillbaka. ■

Vill du veta svaret på frågorna?  
Fråga en värd eller vänd på tidningen



SVARTA LÅDAN innehåller lappar med frågor som alla värddar ska kunna svaret på, säger Susanne Larsson.

### VÄRDFAKTA

**Trivselvärd** – är utanför disken. Hjälper till vid inpassering, svarar på frågor och ser till att alla trivs i entrén.

**Receptionsvärd** – står innanför disken. Bokar/avbokar pass, svarar på frågor och säljer träningskort.

**Sattelitvärd** – finns på Eyra och I3. Tar emot motionärerna, assisterar ledaren under passet och plockar undan efteråt.

Det finns 57 värddar som engagerar sig ideellt, ett pass (3 tim) i veckan.

Som värd får du F&S-träning i Örebro och i hela världen! Kläder, utbildning och bra erfarenhet till cv:n.

Du blir rik, inte på pengar, men på härliga möten.

## Vill du bli guld värd?

Informationskväll onsdag 25/3 kl 19.00 och uttagning söndag 5/4 kl 11.00 på Kvarnen. Har du frågor så kontakta: Susanne Larsson 019-20 57 93, susanne@orebro.friskissvettis.se

Kvarnen är full!

# Ny lokal

Många parkeringsplatser, 1700 kvadratmeter träningsyta och allt i ett plan så det lätt går att bygga om och ändra. Tankarna snurrar i huvudena på projektgruppen som planerar hur Örebros nästa träningsställe ska vara.

Kvarnen är redan efter två år för trång. Trots fyra våningar, tre jympahallar, ett utbyggt gym och en ökning av spinningcyklar från 30 till 40 stycken är det ont om utrymme för de 9431 tränande orebroare.

— Väggarna bågner och nu finns det inget kvar att bygga ut, säger Ulf Marcusson, ordförande i F&S Örebro.

Därför träffar han nu regelbundet verksamhetschef Helena Tranquist och Per Lindahl, för att planera den nya lokalen som ska avlasta Kvarnen.

— Vi har i dag stans läckraste anläggning som vi är nöjda med. Det är familjärt men den klarar inte så mycket mer än 10 000 personer, utan att bli en motionsindustri, säger Ulf.

Mellan 16.00 och 19.30 är det knökfulla pass och på gymmet är det ofta väntetider vid maskinerna.

— Ändå står lokalerna mycket tomma, eftersom alla vill träna på samma tid, ingen vill träna på natten, säger Per som var lyckad flyttgeneral till Kvarnen och nu är inkallad igen i nya lokal-projektet.

Medlemmarna vill träna efter jobbet, Friskis&Svettis önskar flexibilitet – att flera kunde jympa halv åtta på kvällen i stället för vid sextiden.

— Men har man väl kommit hem från jobbet ska det mycket till för att packa träningsväskan och åka hit igen, tror Ulf. Speciellt som vi inte har parkeringsplatser.

Därför tittar man nu på områden där folk bor. Så att det blir lätt och nära till träningen. Hösten 2010 planeras nästa lokal stå klar. Men än vet man inte var den ska ligga. Kartan sitter uppe på anslagstavlan och Per pekar och visar.

— Nordväst om stan eller sydost. Vi vet var folk bor och vi kan ta reda på var kommunen planerar att bygga bostäder.

Per ser framför sig en anläggning med parkeringsmöjligheter och med samma standard som nu. Jympa, spinning och gym. Men planen är att börja smått med cirka 1 700 kvadratmeter, ungefär som halva Kvarnen, och kanske ha öppet från lunch till kväll. En anläggning att växa in i successivt. Men en större jympahall måste det vara.

— I dag får vi i 90 personer som mest. Vi önskar en sal som rymmer minst 120 stycken. Och är utan pelare, säger Helena Tranquist.

Allt i ett plan utan trappor.  
Per, deltagare i projektgruppen

Kvarnen behöver få ett syskon.  
Ulf, ordförande

Inga pelare som stjäl utrymme.  
Helena, verksamhetschef



## Köp ditt träningskort på nätet

Nu slipper du köa när du vill bli medlem hos oss eller vill förlänga ditt träningskort. Gör det direkt på hemsidan i stället.

Du kan i lugn och ro köpa något av våra ordinarie träningskort, 3 mån, 6 mån, halvår, helår samt klippkort Kvarnen. Eller bara betala in medlemsavgiften.

Du som har ungdomsrabatt får det automatiskt när du fyllt i ditt personnummer. För övriga rabatter hänvisar vi även i fortsättningen till receptionen på Kvarnen.

[friskissvettis.se/orebro](http://friskissvettis.se/orebro)

Andra framtidsönsningar är gräsmatta med en uteservering, takterass att jympa på sommartid och en storbildskärm i gymmet som visar sport.

— Vi ska vara ännu mer en mötesplats - ha en rymlig reception och ett gym som inte bara är maskiner utan med soffor och naturliga hängställen, säger Helena.

Per tar ner kartan och viker ihop den omsorgsfullt. Den kommer användas igen flera gånger innan lokalprojektet är klart. ■

Text: Inga-Lis Grape  
Foto: Greger Tallroth

Har du tips på lokal? Synpunkter och idéer? Kontakta Lokalgruppen via mejl: [helena@friskissvettis.se/orebro](mailto:helena@friskissvettis.se/orebro)

### FLYTT&FOLK-FAKTA:

F&S flyttade till Kvarnen i april 2007. Då var det 7300 medlemmar. Idag är det 9400. Snittåldern är 33,9 år. 4500 stycken är under 30 år. Hösten 2010 planeras den nya lokalen vara klar. Målet är att vara 14 000 medlemmar år 2011.

# Gymsnack

Nyhet!

Vill du veta mer om träningsupplägg och metoder? Testa balansboll och andra nyheter inom styrketräning? Diskutera och dela med dig av din träningserfarenhet? Kom då på gymsnacket då instruktörerna delar med sig av sina kunskaper. "Snacken" håller på i cirka 1,5 timme och alla medlemmar med gymkort är hjärtligt välkomna. Anmäl dig i F&S reception minst tre dagar innan.

## GYMSNACK 1

Funktionell träning

**NÄR:** Onsdagen 15 april kl 18.30  
**VAR:** Konferensrummet Kvarnen och gymmet.  
**INSTRUKTÖR:** Samira och Per  
**VAD:** Funktionell träning i gymmet, vad är det? Varför träna funktionellt? Hur påverkar det din styrketräning? Vilka redskap använder man? Vi snackar, visar och testar övningar tillsammans.  
**FÖR VEM:** Du som är nyfiken på styrketräning som är i ropet.

## GYMSNACK 2

Avancerad styrketräning

**NÄR:** Tisdagen den 5 maj kl 18.30  
**VAR:** Konferensrummet Kvarnen  
**INSTRUKTÖR:** André, Conny och Jonas W  
**VAD:** Vill du veta mer om avancerad styrketräning? Har du kört fast eller helt enkelt vill utveckla din träning. Vi snackar träningsupplägg och träningsmetoder.  
**FÖR VEM:** Dig som tränar ofta och regelbundet.

### FAVORITMASKIN.

Nummer 19 som tränar ryggen är instruktör Andre Höglands favorit.



Foto: Inga-Lis Grape

## 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 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.  
**Vänta barn** – Skonsam jympa på basnivå för dig som väntar barn.  
**Öppna dörrar** – Jympa för funktionshindrade.

## 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.  
**Spin puls** – Följ din ansträngningsgrad med hjälp av pulsband. På medelnivå.

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

I **Cirkelgym** styrketränar vi i grupp under ledning av en instruktör. Passet är uppbyggt av olika stationer som till största delen består av gymmaskiner som är speciellt anpassade för den här typen av träning.

## Cirkelgym

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19.15 Cirkelgym Linda M	18.15 Cirkelgym Carolina J/ Ann-Marie	18.30 Cirkelgym Mats	19.00 Cirkelgym Maria W	16.00 Cirkelgym Susanne L	Platsbokning Se information på hemsidan	17.00 Cirkelgym Rullande

# Schema

12 jan - 14 jun  
(reducerat schema från 18/5)

## Öppettider på Kvarnen Gym & Reception

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



**Friskis&Svettis Kvarnen**  
 Fredsgatan 25  
 703 62 Örebro  
 Tel: 019 - 18 26 00  
 info@orebro.friskissvettis.se

## Ute

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

## Sommar i sikte

Vårens schema gäller till den 14 juni, passen kommer att reduceras något från den 18 maj. Håll utkik efter särskilt schema för vårens härliga helger. Träna i sommar - från 15 juni gäller särskilt sommarschema. Gymmet kommer att var öppet under hela sommaren med begränsade öppettider under vissa perioder.  
**Utejympa i Skytteparken** så klart!  
 Varje tisdag och torsdag 18.00.  
 Från vecka 25-34.

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

## JYMPA

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Sara E		07.00 Ki yoga Anna H	B		
			10.00 Senior Maria P	F		10.00 Hoppis&Skuttis Alexandra & Emma
	10.00 Senior Britt-Marie N	F		10.15 Mamma Cissi	F	10.00 Ki yoga Karin
11.45 Medel Helena T	12.15 Bas/Medel 45 Rullande	12.15 Bas 45 Lena H	F	11.45 Bas Maria P	F	11.45 Medel 45 Rullande
16.30 Medel Tobias	16.15 Medel Britt-Marie B	16.00 Medel Kajsa-Karin	16.15 Enkeljympa Lena H & Ingallil	F	15.45 Medel Helene H	10.00 Medel Rullande
17.00 Bas Jenny P	F	16.30 Vänta barn Jenny K	F	16.30 Bas Lena O	F	16.30 Puls/bas Eva M
17.15 Skivstång kondition 70 Jessica	B	17.00 Step 1 Carolina J	B	17.00 Core Maggan	16.45 Gratis Start Maria J	16.30 Skivstång spin 85 Jessica
17.30 Medel Emeli/Martin	17.15 Medel Maria Ed	17.00 Ki yoga Susanne C	B	17.15 Bas Susanne L	F	16.45 Intensiv Peter
17.30 Medel Malin	I3	17.30 Junior Lisen	F	17.15 F Eyra Öppna dörrar Maria J, Fia, Ingrid	B	17.30 Step 1 Hanna O
18.00 Aerobics 1 Linda	B	17.30 Medel Anna F	Eyra	17.30 Aerobics 2 Sarah W	B	17.45 Skivstång kondition 70 Carolina J
18.30 Intensiv Anneli	17.30 Karlstund Crosstraining 90 Maria L & Jonas start 14/4	18.00 Medel Hanna F	18.15 Medel Eva N			17.00 Medel Maggan
18.30 Ki box 1, 75 Diana	B	18.00 Skivstång Cissi	B	18.00 Medel Helen S	I3	18.30 Station/medel 70 Anna F, Jennypher Maria E, Staffan
19.00 Step 1 Helena L	B	18.15 Danspass Åsa & Toni	18.15 Skivstång spin 85 Linda	B	18.30 Eyra Medel Eva L-J	
19.30 Medel Micke	18.30 Bräda/medel Martin/Elle	B	18.30 Step 1 Micke	B	19.00 Ki box 1, 75 Elenor	B
	19.00 Station/medel 70 Helena T, Maria K Per, Sofia D	B	19.00 Intensiv Björn	19.15 Core Maria L		
			19.15 Medel Peter	B		
			19.45 Ki yoga Marie	B		

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

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

**Siffrorna efter passet** anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter. Rullande innebär varierande ledare.

**Inställda pass Eyra:** v.8, lör 4/4, sön 5/4, tor 9/4, påskafton 11/4, påskdagen 12/4. Vi reserverar oss för schemaändringar.

## Spin

12 jan - 14 jun (reducerat schema från 18/5)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	07.00 Medel 45 Lisa				10.00 Bas Christer/Jennypher	F
12.00 Medel 45 Torbjörn		11.45 Bas Lennart	F	12.00 Medel 45 Kia	11.45 Medel Magnus	11.30 Spin puls Louise
16.45 Bas Maria	F	16.30 Medel Carina	17.00 Spin puls Toni	16.45 Medel Kathrine	16.15 Spin puls Alexandra	15.00 Intensiv Liv
17.45 Medel Susanne	17.30 Gratis Start Håkan	18.00 Medel Jennypher	17.45 Medel Jan	16.30 Skivstång spin 85 Jessica B		16.15 Bas Goran
19.00 Spin puls Anna	18.30 Medel 70 Charlotta	18.15 Skivstång spin 85 Linda	18.45 Intensiv Carolina			17.15 Medel Jessica W
20.00 Intensiv Stina	20.00 Spin puls Mats	19.45 Medel 70 Sofia	20.00 Bas Christer	F		18.30 Medel 70 Carin

**Platsbokning spincykling**  
 Se information på hemsidan:  
 friskissvettis.se/orebro

# Inne bra, men ute bäst!



Foto: Greger Tallroth

STIGFINNARE. Uteledarna Karin, Robban och Ulrika hittar nya stigar.

## Crosstrainingen startar den 14 april



**NÄR:** Tisdagar kl 17.30.

**VAR:** Karlslunds Motionscentral, vid ingången till kafeét.

### - Riddurer

Kommer i vår när det blivit varmare, i april/maj.

### - Vandring

Två korta vandringar och en längre, på del av Bergslagsleden i april och maj.

### - Kajakpaddling

Inbjudan kommer i slutet av maj, början av juni.

Frisk vårluft, ljusa kvällar och knoppar som brister. Slipp trängsel och skogräns - följ med på Utegruppens äventyr och aktiviteter.

Håll utkik efter anslag på Kvarnen och hemsidan om exakta datum.

## Stavgång med introduktion



Lär dig att gå med stavar. Roligt, skonsamt och effektivt. Vi lär dig allt om stavgång. Ta med egna stavar om du har. Vi har även ett antal att låna ut.

**NÄR:** 14 april, 21 april, 28 april och 5 maj.

**TID:** Tisdagar kl 17.30-18.30

**PLATS:** Karlslunds Motionscentral, vid ingången till kafeét.

**PRIS:** Ingår om du har giltigt träningskort hos oss. Engångspris: 50:-/70:- (medlem/ icke medlem). Ledare: Britt-Marie, Karin och Anders.

FriskisPressen  
Egna sidor  
F&S Örebro

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

**Medarbetare:** Helena Tranquist  
Cecilia Pierre Tallroth  
Inga-Lis Grape

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

**Utgivning:** 5 nummer per år



## Friskis&Svettis Kvarnen

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

Läs mer på vår hemsida  
[friskissvettis.se/orebro](http://friskissvettis.se/orebro)