

oxygen



Jönköping

Oxygen kommer
ut i 7000 ex. Vill
du annonsera?
Hör av dig!



Hej multihall! Framtidens gym är här.

Under vintern har det skett stora förändringar på gymmen. De fria ytorna har blivit fler och större och en hel del nya redskap har kommit på plats.

Solcellsfest F&S invigde solceller i City

Som avslutning på projekt (s)Vettig hållbarhet invigdes i februari Friskis&Svettis kraftfulla solcellsanläggning på taket i City. Oxygen var där.

GYMTRÄNING PÅ NY NIVÅ.

Friskis&Svettis nya gym är multihallar – inspirerande miljöer där man kan träna på många olika sätt. Tränaren Tony Hatefnejad tränar explosivitet med hjälp av häckar.

FOTO
HANNA JOHANSSON

VÄLKOMMEN



Hade äran att lyssna på Olof Röhländer hörom dagen. En av Sveriges bästa talare och expert på mental styrketräning. Svarar också på läsarfrågor i Friskispressen och skriver böcker. Han sa inte helt oväntat många kloka saker. Bland annat att framrutan ska vara större än backspegeln.

Vad menade han med det då? Jo, att det är viktigt att titta bakåt ibland, att snegla på det som varit och dra lärdom av det. MEN. Det är ännu viktigare att se framåt, dit du är på väg. Du kan inte styra det som varit, bara det som kommer. Så det är det du har framför dig som du bör fokusera på. Framrutan större än backspegeln. Bra liknelse eller hur? Sluta häng fast vid vad du gjort eller inte gjort tidigare, fokusera på vad du vill och kan göra från och med idag. Större framruta än backspegel. Skönt citat att bära med sig.

En del får för sig att de inte gillar jympan eller gym. Eller spinning. De har aldrig gjort det så det är liksom ingen idé att börja. Men de skulle ändå vilja. I de fallen har backspegeln blivit större än framrutan. Men det går ju att ändra på.

Om du är en typen som skulle vilja träna på gym men inte kommit dig för att börja (som jag) så har du sällan haft ett bättre tillfälle än nu. Gymmet kokar av energi och puls och är mer lättillgängligt än någonsin. Häng och släng, dra, hoppa och klättra. Kasta dig in i leken och låt dig dras med. Gymmet är hetare än någonsin. Kanske läge att spana in det i din framruta? ●

THERÉSE OSCARSSON, REDAKTÖR
therese@jonkoping.friskissvettis.se

ps. Om du inte redan gör det, följ F&S Jönköping på Facebook!

DAGS ATT BOOSTA ORIGINALET

Oj, vilka nyheter vi lanserat de senaste åren! Flex, IntervallFlex, Cirkelfys, HIT och Dans fuego är några. Och vad mycket uppmärksamhet de fått. Under tiden har jympan tuffat på. Friskis&Svettis-originalet är fortfarande störst inom gruppträningen. Under 2012 var det så originalets tur att få kärlek.

I skrivande stund har jympaprojektet varit igång ett tag. För den skull är det inte säkert att du hört talas om det. Det har liksom inte varit meningen. Det mesta arbetet har skett internt, inte på jympagolven. På Friskis&Svettis Riks har man tittat på hundratalet jympapass. Man har analyserat styrkor och svagheter, slängt fram teorier och antaganden, provocerat heliga kor och utmanat traditionen för att till slut – efter två år – komma fram till, ja vad då, Nina Forsberg, utvecklingsansvarig för jympan på Friskis&Svettis Riks?

– Helt enkelt mer jympan i jympan. Jympan är stark men kan bli starkare och mer unik. Vi vill lyfta fram kärnan i jympans träningsupplevelse, uppmärksamma och utveckla det som ger karaktär till vårt eget original.

Jympan har ett upplägg som inte ändrats sedan 1978. Under 2012 tillkom några smärre förändringar, men trots att ledarna nu pratar om “det nya upplägget”, vill Nina betona andra delar av jympaprojektet. Hon är inte säker på passdeltagare kommer att märka förändringarna i upplägget.

– Under 2011 testade vi olika upplägg men har valt att i stort sett behålla originalstrukturen. Vi ger lite mer tid till styrka i början. I slutet ökar vi jympan-loss-öset och tar bättre hand om avrundningen så att passet känns som en helhet. Rörlighetsträningen lyfts fram. Ledarskapet blir starkt ända in i mål.

Fler minuter styrka och kondition kommer att förstärka träningsupplevelsen, men det är inte huvudsaken. Jympan har alltid varit bra allroundträning. Det viktigaste med jympaprojektet är svårare att sätta ord på. Det handlar om upplevelsen, om jympans själ och om varför ledarens



Nina Forsberg, utvecklingsansvarig för jympan på F&S Riks.

personlighet är så avgörande för vad deltagaren känner under passet.

– Jag kan gömma mig i mitt pass, sätta på autopiloten. Jag levererar, men levande och dynamiskt blir det inte.

Jympaprojektets stora mål är att utveckla ledarskapet.

– Utmaningen för mig och övriga utbildare som har turnerat runt i föreningarna är att väcka insikten om att lösningen inte sitter i rörelserna utan i helheten. Det handlar om att ledaren vågar använda sig själv och musiken fullt ut, säger Nina. ●

Fotnot: En längre intervju med Nina finns på webben.

NYPREMIÄR!

LUST&PUST

Lust!

- Solceller på taket. F&S Jönköping visa på goda miljöexempel.
- Godis på gymmet. Den generösa plocka-undan-kampanjen i mars blev en snackis. Och gav resultat.
- Friskis&Svettis har tillsammans med IKSU i Umeå de nöjdaste medlemmarna bland de stora träningsaktörerna. Yeah.
- Du. För att du har lust.

Pust...

- Vintern utan ände.
- Ytterskor i omklädningsrummen. Inte okej varken på våren eller vintern. Men ännu mindre på vintern.

Vad tycker du är lust- eller pustfyllt på Friskis&Svettis? Mejla in dina tankar till therese@jonkoping.friskissvettis.se så kanske de hamnar här i nästa nummer.



NJUT AV VARJE LÖPSTEG

www.teamsportia.se

MEDLEMSFÖRMÅNER HOS TEAM SPORTIA!

Gäller i Jönköping, Habo och Ekhagen!

**Du som medlem i Friskis&Svettis
Jönköping får 15% rabatt på alla
varor i hela butiken!**

15%
RABATT PÅ ALLT!*

TEAM SPORTIA®

**JÖNKÖPING CITY MÅNDAG-LÖRDAG
EKHAGEN & HABO ÖPPET ALLA DAGAR**

För öppettider och övriga frågor ring 036-16 05 06

**PLANER PÅ ATT GÖRA
EN SVENSK KLASSIKER?
VI HAR UTRUSTNINGEN!
SE VÅRT SORTIMENTET PÅ
TEAMSPORTIAONLINE.SE**

*Gäller på ord, priser mot uppvisande av giltigt medlemskort. Gäller ej cyklar.
Kan ej kombineras med andra erbjudanden eller rabatter.

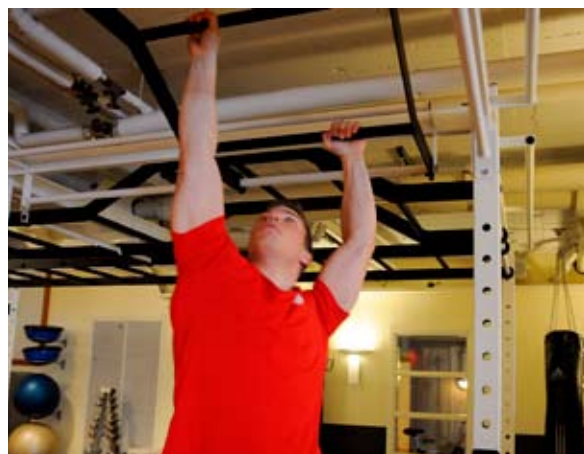
HEJ MULTIHALL!

Fler och större fria ytor och en mängd nya redskap. Under vintern har det skett stora förändringar på gymmen i City och Huskvarna. Tränarna Per och Tony visar här några övningar i gymmets nyaste delar. Varsågod att ta för dig.

FOTO HANNA JOHANSSON



DIPS I RINGAR. Starta med sträckta armar. Böj sedan armarna och sänk överkroppen tills armbågsleden är i ca 90 graders vinkel. Håll armarna nära kroppen. Tränar triceps och axlar.



ARMGÅNG. En klassiker. I buren kan du välja mellan två svårighetsgrader. Tränar axlar och armar.



PULL-UPS. Häng med raka armar och dra dig upp tills att hakan är över stängen. Greppet ska vara något bredare än axelbrett. Tränar framför allt rygg och axlar.



UTFALLSSTEG MED RIP. Gör ett stort utfallssteg framåt och pressa fram handtaget med raka armar. I träning med Rip:en kopplar du på mycket bålstabilitet.



BATTLE ROPES. Alternnerande vågor (t v) och "snakes" (t h). I båda övningarna, tänk på neutral rygg. Tränar armar, axlar och ben. Och driver upp pulsen rejält!



SITUPS FRÅN KNÄVECK. Magövning på nytt sätt. Testa!



#1. Greppa stängen med rak rygg och raka armar. Fötterna ska vara rakt under stängen. Händerna placeras brett, nära ändarna. Därefter, börja rycket med att sträcka knä och höfter.



#2. Hit kommer du efter en explosiv rörelse (rycket) där du fått upp stängen så pass högt att du kan få kroppen under den och fånga den i en böjd position ovanför huvudet på låsta armar.



#3. I det sista momentet, res dig upp med stängen på raka armar. Råta ut knäna och behåll mage och rygg spända. Grattis!



Per Rosenlind
Ålder: 24 år
Tränar för att:
– Det är kul och man mår bra av det.



MINIHINDERBANA MED HÄCKAR. Hoppa över, kryp under, hoppa över...
Tränar explosivitet.



UTFALLSSTEG MED KETTLEBELL. Ta ett stort kliv framåt och sjunk rakt ner med överkroppen tills fämrre låret är parallellt med golvet. Håll emot när du för kettlebellen framåt. Tränar ben, rumpa, bål och axlar.



TRIMMA MAGEN MED TRX. Sätt i fötterna i öglorna, ställ dig i plankposition och gör dig lång. Dra in benen mot bröstet så långt det går utan att tappa den raka ryggen. Gå sedan tillbaka till plankan. Sträck ut benen med kontroll. Vill du ha det ännu lite tuffare, tryck upp rumpan mot taket (bild 3).



BURPEES + LÅDHOPP. I en burpee ska bröst och lår ned och nudda golvet. Händerna är i brösthöjd. Därifrån, hoppa fram till händerna med böjda knän. Res dig upp och hoppa upp på lådan. Landa kontrollerat och sträck ut knä och höft i övre läget. Hoppa ner, gör en ny burpee.

Fler
övningar
på nästa
sida!



MAGÖVNING MED BOLL. Sitt ned med böjda knän. Fäll över kroppen bakåt så långt du kan utan att tappa spänningen i magen. Håll armarna intill kroppen och för dem från sida till sida.



FÄLLKNIVEN MED BOLL. Tuff övning för starka magar. Ligg raklång med armarna över huvudet. Gör en sit-up samtidigt som du möter med raka ben. Dutta bollen (eller händerna) mot tårna.



Tony Hatefnejad

Ålder: 26 år

Dold talang:

– Kan göra träningsövningen "spindeln" (kan beskådas på mitt Cirkelgym eller Cirkelfyspass).

FOTO HANNA JOHANSSON
TEXT THERÉSE OSCARSSON

Hallå där Emilia Thor, träningschef på Friskis&Svettis Jönköping!



Gymmen har fått sig en rejäl uppfräschning, med massa ny utrustning och många spännan-

de redskap. Vad är det som har hänt i stora drag?

– Framför allt har vi velat skapa mer och större ytor för den funktionella träningen. Ytor där man kan träna varierat, träna i cirklar, och även kunna träna kondition på ett enkelt sätt. Vi har också samlat ihop sådant som hör ihop, t. ex alla löpband på ett ställe.

I Huskvarna har vi flytta på Cirkelgymmet för att göra mer plats åt den funktionella träningen samt byggt en plattform för tunga lyft. Huskvarna har också fått en löparbana som bidrar till en sportigare känsla. Några av nyheterna i City är "buren" som finns på nedre plan, samt en större fri yta på plan 2, där det bland annat körs TMI TRX flera gånger i veckan.

Vad är grundtanken bakom ommöbleringen?

– Grundtanken var göra plats för mer funktionell träning och för att skapa bättre förutsättningar för våra arbets-sätt i gymmet t. ex TMI och TEMA. Vi vill också skapa en multihall, ett gym där du kan träna på massor av olika sätt och där du inspireras till variation i din träning. Vi ville som sagt också samla ihop maskiner och redskap som hör ihop. Det ska vara lättillgängligt och enkelt att träna i gymmet.

Hur trendspanar F&S när det gäller individuell träning?

– Mycket sker via F&S Riks. De åker på en hel del konvent och hämtar inspiration, som de tar med sig till F&S. Jag läser också en del träningsstidningar och får tips och idéer från våra leverantörer. Även att bara vara i gymmet och prata med dem som tränar kan ge en fingervisning om hur folk vill träna. Jag sneglar också på Stockholm. Det

som är hett där brukar komma hit.

Hur ser trenderna inom gymträning ut framöver? Vad är på gång?

– Det blir mer funktionell träning och man tränar mer varierat och allsidigt. Folk blir mer och mer medvetna och därmed bättre på att blanda sin träning och skaffa sig fler träningskvaliteter. Crossfit är en stark trend som jag tror kommer att breddas till att passa fler, typ motionärcrossfit. uteträning och att träna med PT är också något som ökar.

Tränings- och hälsotrenden i stort håller i sig. Det är inne att ta hand om sig själv och investera i sin hälsa. En bra trend!

Vad vill du ska vara kännetecknande för F&S gym?

– Vi ska vara ett levande gym med mycket energi och pepp. Friskis&Svettis gym ska vara en mötesplats som inspirerar till att träna på olika sätt, individuellt eller i grupp som t. ex på TMI eller TEMA. En lekplats för vuxna!

Vad händer i gymmet framöver?

– Under våren drar vi igång med Small group, minikurser med olika inriktningar för 6-8 personer. Håll ögonen öppna för fler tillfällen i höst. Och så fortsätter vi med TEMA.

Under några veckor i mars bjöds ordningsamma gymmare på godis. Gav godiskampanjen resultat?

– Ja, det tycker jag. Det blev en snackis och medlemmarna uppskattar att vi agerar. Och ganska direkt tyckte jag att det blev bättre ordning.

Vad tycker du är roligast att träna i gymmet just nu?

– Jag tränar olika varje gång. Just nu gillar jag att göra egna cirklar eller att jobba i superset. Det är snabbt och effektivt.

Ditt bästa träningstips?

– Våga testa nytt! Och vill du ha tips, ta en instruktion eller en TMI, det ingår i ditt gymkort. ●

SKOJ OCH STOJ FÖR BARN OCH VUXNA PÅ FAMILJ

Klockan är tio på förmiddagen, det är lördag och ett 30-tal barn, vissa klädda i praktiska jympakläder, andra i chockrosa prinsessklänning, springer in i stora Team Sportia-salen. Efter en stunds kalabalik samlas de tillsammans med sina föräldrar i en stor ring runt ledaren Johan Thor som med stor entusiasm berättar att de ska ut på en resa, besöka många länder, men att de först ska ut och åka tåg. Den stora gruppen barn och vuxna samlar ihop sig i ett rörigt led och börjar köra runt i salen i stora yviga svängar. Med mycket lek och musik blir det rörelseglädje för både stora och små.

Uppvärmningen följs av lekfull jympa, dans och sång och även de vuxna får sig en utmaning i armhävningar och situps. Klassiska sånger som Lilla snigel och Tigerjakten varvas med nya lekar. Som avslutning får barnen varva ned med en kort massagesaga som ledaren berättar medan föräldrarna masserar barnens ryggar.

Passet är populärt och några som ofta är där är Moa 4,5 år och Maja 2,5 år och deras pappa Martin.

– Vi är här nästan varje gång. Det är vanligtvis min fru som går, men idag tog hon sovorgon, säger Martin glatt.

Vad var roligast idag?

– Tigerjakten, svarar Moa direkt. ●



Familj är Friskis&Svettis pass för de allra yngsta. Barnen är 3-6 år och föräldrar eller annan vuxen följer med.



TEXT MARIA KARLSSON
FOTO HANNA JOHANSSON

Barnvänligt på Friskis



Familj

Rörelselek för barn 3-6 år och deras föräldrar. Mormor, morfar, farmor och farfar är också välkomna. Barnen ska fylla minst 3 år under terminen. 45 min. Lördagar kl 10.00 i City. Passet avslutas i mitten på maj.

Jympa eller annan gruppträning med förälder eller annan vuxen

Från 6 år kan barn och vuxen gå tillsammans på alla pass utan redskap. Det betyder att ni kan gå på t. ex. Jympa, Aerobics, Core, Yoga och Dans fusion. Från året man fyller 10 kan du gå själv på dessa pass.

Gym med förälder eller annan vuxen

Barn från 10 år är välkomna till gymmet tillsammans med vuxen. För gymträning på egen hand är åldersgränsen 13 år.

KURSER – Anmälan öppnar i maj/juni.

Junior 6-9 år

Roligt, fartfyllt och lekfullt för 6-9-åringar. Barnen tränar grundmotorik och utmanas i koordination, kondition och styrka med coola moves och härlig musik. Fokus är på att röra sig och ha kul. Under kursens gång testar vi yoga, lekfull stationsträning och att träna med bräda.

Träningsskola 10-12 år

Rolig och spännande kurs där barnen får lära, testa och utvecklas för att väcka intresse för träning. Under kursens gång kommer vi tillsammans jobba med olika träningskvaliteter, t ex styrka, explosivitet, spänst, intervallträning och uthållighetsträning. Vi provar flera olika sätt att träna med inspiration ur F&S stora utbud.

Dansskola 10-12 år

Rolig och peppande kurs för barn som gillar att showa loss och leka med attityd och känsla! Varje vecka lär vi oss en ny kore-

ografi med inspiration från olika dansstilar. Sista gången bjuder vi tillsammans på en kool uppvisning med de bästa danserna från terminen.

Barnpassning – måndag-lördag i City

Att träna ska vara lättillgängligt. Därför erbjuder F&S barnpassning sex dagar i veckan på lokalen i City, helt gratis för dig som är medlem! Barnpassningen är för barn från 2 år och uppåt och behöver inte bokas i förväg. Öppettider: mån-tors kl 15.50-19.10, fredagar kl 15.45-17.30 och lördagar kl 10.50-12.10.

Barnhörnorna

Barnhörnorna i City & Huskvarna är för barn som är stora nog att klara sig själva. Här kan barnen rita, leka eller titta på roliga filmer medan mamma eller pappa tränar.

Core mamma

Anpassad och tillåtande träning för nyblivna mammor, med fokus på att stärka bål, hållning och bäckerbotten. Din bebis är med i salen. Måndagar kl 11.00 i City.

Skivstång mamma

Skivstångsträning anpassad för nyblivna mammor. Din bebis är med i salen. Tisdagar 11.00 i Huskvarna, torsdagar 11.00 i City.

Babygym

Vill du gå på gym kan du ta med din bebis alla dagar mellan kl 9 och 12 på alla anläggningar. Barnet ska sitta i bilstol/barnvagnsinsats och inte kunna ta sig någonstans på egen hand.

Röris – nytt till hösten

Röris är Friskis&Svettis jympa för barn i skolan, förskolan och hemma. I höst kommer nytt material, både för Röris (barn 6-10 år) och mini-Röris (barn 3-5 år).

CHRISTINA KÅSERAR

FOTO: HANNA JOHANSSON



CHRISTINA CAIBERTH

Häromkvällen efter ett svettigt pass pratade jag med en kompis i omklädningsrummet. När hon plockade upp sina duschgrejor konstaterade vi skrattandes att det inte är dumt att bo på hotell ibland – alla hennes grejor kom från hotellbadrum. Hon berättade också om något hon läst om precis detta, men där skribentens problem var alla duschhuvor som följt med hem från hotellvistelser. Hur många duschhuvor behöver man per person och hur många är de personer som faktiskt använder en dylik?

Det är nog nyttigt att ibland fundera över hur man själv agerar när det delas ut prover av olika

slag. Hur stort är egentligen behovet av den där saken? Eller är det som talesättet säger, ”gratis är gott”? Och så vips har man en hel hög med olika meningslösa saker som man måste ta hand om och sopsortera på ett miljöriktigt sätt. Och medan vi nu är kvar i omklädningsrummet, tänk på att kasta tomma schampoflaskor i sorteringskärlen.

Från det ena till det andra... Jag är otroligt imponerad av föreningens vilja och ambitioner, inte bara med miljötänk utan också kring tillgänglighet och träningsutbud. Det finns en väldigt klar kvalitetsmedvetenhet som borde kunna ge mycket höga poäng när det handlar om kvalitetsledningssystem, certifiering mm.

...till det tredje... Nu är det äntligen dags för den bästa tiden på året – våren och försommaren. Solen värmer och fåglarna kvittrar, det går att gå långa promenader utan broddar och utan en massa varma kläder. Det är så härligt.

Och med våren flyttar mycket av träningen

ut. För den som inte ännu inte provat så finns det en del roliga saker som görs ute i grupp. Boot Camp verkar till exempel vara oerhört spännande!

..och slutligen..

Jag har allvarliga funderingar på att konvertera till björn och gå i ide från oktober till mars för att slippa halkan och mörkret. Det är fysiologiskt inte möjligt, men visst är det en attraktiv idé? ●

OVANLIGT LÅGT ELPRIS!

**JUST
NU!**

KALASPRIS!

TECKNA AVTAL OCH BETALA

SAMMA LÅGA PRIS I UPP TILL 5 ÅR!

SMS:a EL till 71370 så hör vi av oss.

Eller ring 036-10 82 20.

 **JÖNKÖPING
ENERGI**
www.jonkopingenergi.se



JOHAN THOR, VERKSAMHETSCHEF

Multihallar

Du har sett det. Du har kanske testat det. Träning på de mer öppna ytorna i gymmet. Vi har utvecklat våra tre gym till multihallar. Multihallar? En träningsupplevelse med bredd. En inspirerande miljö där man kan träna på många olika sätt. Det handlar inte längre om gymträning med maskiner, en stretchyta och några monarkcyklar. Multihallen

är mer som vår gruppträning, med dess olika karaktärer, träningskvaliteter och målgrupper, samlat på en och samma yta – samtidigt.

Vill du träna kondition? Det går. Vill du köra ett eget Flexpass i gymmet? Varsågod. Lite seniorträning kanske? Japp. Kraftfulla olympiska lyft med tävlingsskivstången från Eleiko? Taget. Bygga biceps? Ställ dig bredvid farbrorn där och curla. Du fattar.

Det är kul att konstatera att våra multihallar tagits emot med öppna armar av medlemmarna. Bredden på de som tränar individuellt i gymmen är större än någonsin. I dubbel bemärkelse. Vad är det som hänt då? I city har vi nu 200 kvm öppen yta. Och en bur där du kan träna på hur många sätt som helst. Själv körde jag nyligen ett pass i buren med 40 olika övningar. Sen blev jag buren. Hem. I Huskvarna har vi utnyttjat den ganska outnyttjade ytan i lilla salen och

låter den utnyttjas för individuell träning. Och gjort en hel del andra omflyttningar i både City och Huskvarna. Och på A6 har vi gjort ännu mer öppen yta, för att man ska kunna träna multi även när det pågår pass på den andra ytan.

Dessutom blir det mer och mer grupper i gymmen. Prova Tema, TMI eller Small Group. Vi river väggarna och låter energin flöda fritt.

Detta är den individuella träningen av idag. Vi leder denna utveckling framåt. Vi är intresserade av träning. Vi vill att våra medlemmar ska komma och träna. Vi vill vara bäst. Och vi är bäst. För fjärde året i rad är vi etta i Svenskt Kvalitetsindex mätning. Kul att du är med. ●

"Vill du träna kondition? Det går. Vill du köra ett eget Flexpass i gymmet? Varsågod."

Nyhet!

THE BISHOPS ARMS

MÅNDAGSQUIZ

VARJE MÅNDAG kl 18

"Quizmål" inkl. 50cl öl på flaska eller alkoholfritt alternativ

157:-

(Succén lördagsquiz fortsätter som vanligt på lördagar kl 17)

036-100 000 | www.bishopsarms.com

Styret inställt på Vättern runt

Sugen på att cykla 30 mil i ur och skur, dag som natt utan längre stopp för mat och sömn? Mats Liljegren, Johan Granath och Therese Nygren tyckte alla att det lät som en bra idé och anmälde sig till årets Vätterrunda.

Som förberedelse inför prestationen går de nu Friskis&Svettis nystartade kurs "Vätterrundan för första gången". Vid 15 tillfällen under våren får de tillsammans med andra förstagångscyklister tips och råd av erfarna cyklister och spinningledare hur de bäst förbereder sig inför det långa loppet runt Vättern.

– Jag anmälde mig till kursen för att få tips på hur man bäst lägger upp sin cykelträning. Jag vet ingenting om hur man tränar inför ett sånt här lopp, säger Therese Nygren som länge velat köra Klassikern och nu äntligen hittat en likasinnad kompis.

– Det är roligare om man har någon att köra med, åka till de olika tävlingarna ihop och så, menar Therese som fortfarande känner av förra helgens Vasalopp i kroppen.

Även Johan Granath och Mats Liljegren är nyfrälsta cyklister. Johan började cykla så smått för några år sedan, men är helt ny på road bike. Mats blev peppad



Trio som tänker ta sig runt.

av sin bror förra sommaren och ska nu utmana honom i årets Vätterrunda.

– För mig var det lite av en 40-års kris, medger Johan. Det känns som någonting man ska göra innan man blir för gammal, säger han och syftar på Klassikern.

– Jasså du erkänner det! skrattar Mats som har siktet inställt på att cykla på en bättre tid än sin bror.

Vad är det då som lockar med att sitta på en cykelsadel i 30 mil?

– Det är helt klart en utmaning, att hålla igång så länge, säger Johan som innan mest sprungit distanslopp där det i stället handlar om två, tre timmars prestation.

– Det är en upplevelse att göra en sån här grej, och sedan tillfredsställelsen att gå i mål, menar Mats.

Alla tre tror att loppet kommer att bli en utmaning utöver det vanliga. Bara det att starta mitt i natten och kämpa mot sömnen, men även den mentala utmaningen att cykla på mil efter mil.

– Det kommer att bli en speciell upplevelse, att se solen gå upp och landskapet runt Vättern, menar Mats och får medhåll.

– Det som lockar med cykling är mycket att man kommer iväg så långt. Det blir en naturupplevelse utöver det vanliga, jämfört med att springa då man kanske springer samma slinga på en ungefär en mil, säger Johan.

Alla tre tycker att cykling är en social sport, att köra i grupp ger träningen ytterligare en dimension.

Under kursen på F&S varvas teori och praktik samt inne- och uteträning. Framåt våren kommer hela gruppen att

köra längre pass utomhus och träna på klunkkörning, backar och tramp-teknik.

– Vi har redan fått många bra tips, som att om man blir trött i benen och musklerna inte riktigt orkar, kan man sänka till lägre växel och utnyttja sin kondition för att

ta sig vidare, berättar Johan.

– Det blir mycket snack om hur många mil man ska ha kört innan loppet, berättar Mats som i nuläget cyklat ungefär 100 mil.

– Även tips på vad man ska göra för att undvika få ont i baken. Vaseline och banan har diskuterats, skrattar Therese.

Även kost och praktiska moment om hur tävlingen går till samt tips om utrustning tas upp i kursen. Johan menar att det värsta som kan hända är att cykeln går sönder.

– Usch ja, det är det enda som skulle kunna stoppa mig.

De andra håller med, alla har siktet inställt på målgång. Och kan redan nu känna känslan av att ta sig över mållinjen.

– Det kommer nog att göra riktigt ont! utbrister Therese.

– Ja, men sen kommer man känna "Yes! Jag gjorde det", avslutar Mats. ●

Fotnot: Oxygen planerar att följa upp gänget och se hur det gick för cyklisterna. Kom de i mål?

Slog Mats sin brors tid? Höll Johans cykel? Och kommer de att köra igen? 50 % av alla som kör Vätterrundan gör det för första gången.



Mats Liljegren



Therese Nygren



Johan Granath

Nedan: Teori varvas med praktik. Här pratas kost med Ann-Louise Carlsson, ansvarig för Friskis&Svettis kursverksamhet.



TEXT LO CARLSSON, FOTO FRIDA AHLSTRÖM

MATLUST MED EMELIE



EMELIE ANDERSEN

PRUTTA PÅ PASSET?

Sitter i skrivande stund med Friskispressen nr 2 framför mig. Uppslaget är ett reportage om urinläckage där bland annat Jonna Coleman (gymutbildare inom F&S Riks, reds. anm.) berättar om sina besvär. Jag tycker det är bra att hon lyfter detta ämne, ett känsligt ämne som man väldigt sällan pratar om men som så många lider av. En annan kroppslig dysfunktion som kanske inte är riktigt lika tabu att prata om, men som är nog så jobbigt att leva med, är IBS (eng. irritable bowel syndrome) eller känslig mage/tarm. Forskarna vet fortfarande inte orsaken till sjukdomen.

Vi är många som lider av IBS, jag själv har haft problem så långt jag kan minnas. Det är en besvärlig sjukdom som man måste lära sig leva med. Ni som lider av det känner säkert igen oron för att:

1. ha tigha tröjor då magen kan blåsas upp på ett par sekunder
2. lägga av en fis mitt under passet eller när du ska maxa i marklyft
3. ha långt till en toalett när magen sätter igång

Det finns en del läkemedel som kan hjälpa men framför allt gäller det att lyssna på kroppen och lära sig vad man själv mår bäst av. Även om det många gånger är individuellt följer här några tips från mig för att minska besvären.

- Sitt inte stilla för långa perioder. Rörelse och motion minskar symptomen för många.
- Ät inte för stora portioner.
- Kål, baljväxter och lök är speciellt benägna att producera gas, ät inte för stora mängder av dessa om du upplever att besvären blir värre.
- Koppla av! Besvären blir ofta värre

av stress och oregelbundna mat- och toalettvanor.

- Ät inte för nära in på träningspasset. Speciellt inte om du ska springa, hoppa och studsa.
- Fundera över om livsmedel med mycket mjöl gör besvären värre, undvik i så fall dessa livsmedel. Knäckebröd fungerar dock bra för många med IBS då det inte är lika gasbildande som vanligt bröd.

Det är kanske därför jag älskar ensamloppningen så mycket. Det är inte någon som märker om man lägger av en brakare ute i skogen, förutom älgarna och ekorrarna förstås. Men det må vara hänt. Textruta:

Typiska besvär:

- Magont, som går över när man tömmer tarmen
- Förstoppning eller diarré, ibland växlande mellan dessa båda
- Gasbesvär och att man inte känner sig färdig efter toalettbesök. ●

Källa: Sjukvårdsrådgivningen, www.1177.se

FRÅGA EMELIE!

Har du någon fundering kring mat och träning? Mejla din fråga till kostexperterna Emelie Andersen:

info@jonkoping.friskisvettis.se

FOTO FRIDA AHLSTRÖM

F&S har nöjdast medlemmar för fjärde året i rad

I mätningen av svenska träningscenter 2013 konstaterar Svenskt Kvalitetsindex att Friskis&Svettis tillsammans med Umeåstudenternas idrottsförening IKSU har nöjdast medlemmar. Bland de rikstäckande träningskedjorna får F&S högsta betyget för fjärde året i rad.

Friskis&Svettis och IKSU ligger i topp vad gäller medlemmarnas nöjdhet och lojalitet. Medlemmarna upplever hög kvalitet i både tjänster och service.

– För Friskis&Svettis föreningar är strävan att allt som rör medlemmarna ska ha samma höga kvalitet som den träning som erbjuds, säger Peter Wigert, generalsekreterare Friskis&Svettis.

Särskilt gott betyg får träningsutbudet och tillgängligheten. Även kompetenta instruktörer lyfts fram.

– Det här är resultatet av att vi satsar stort på träningsutveckling och utbildning. I kombination med de ideella funktionärernas engagemang blir det oslagbart, säger Peter Wigert. ●

Källa: Friskis&Svettis Riks. För mer info: www.kvalitetsindex.se



FOTO ALVRETN

KULTURHUSET SPIRA

MARIA STUART

En storpolitisk thriller om maktkamp och kärlek

FRISKISMEDLEM

20%

RABATT

6 APRIL – 15 MAJ
TEATERSALONGEN, SPIRA

220:-, stud 120:-

OPERA SING-A-LONG

*Allsångskonsert med Jönköpings Sinfonietta,
Jönköpings Kammarkör och två
fantastiska operasångare*

30 MAJ 19.00
KONSERTSALEN, SPIRA

220:-, stud 120:-

www.smot.se 036-32 80 80, 12 95 00



SMÅLANDS
MUSIK &
TEATER

Friskis&Svettis invigde solceller

Lördagen den 16 februari invigdes solcellerna, som nu är installerade och i bruk på taket på Friskis&Svettis lokal i City. TEXT MARIA KARLSSON, FOTO HANNA JOHANSSON

Friskis&Svettis tak i City pryds nu av 26 solcellsmoduler, som ska ta emot solljus och omvandla det till energi som sen kan användas i föreningens lokaler. Totalt kommer anläggningen att kunna bidra med 6500 Wh per år, vilket omfattar den totala elkostnaden för City-anläggningen. Den ekonomiska delen har dock inte varit avgörande, poängterar Johan Thor, Friskis & Svettis verksamhetschef i Jönköping, under själva invigningen.

– Det känns skönt att ta ett större ansvar för samhället, hantera större frågor än bara träningseffekten, säger han om projektet. Nu har vi inte bara pratat om att göra något, utan också faktiskt gjort något!

Solcellsanläggningen invigdes med pompa och ståt med livemusik av Andreas & Gittan Glans. Även det traditionsenliga bandet klipptes och till den uppgiften var landshövding Minoo Akhtarzand och F&S generalsekre-

terare Peter Wigert inbjudna. Johan Thor hälsade välkomna och berättade övergripande om projekt (s)Vettig hållbarhet samt tackade alla inblandade. Projektet har inneburit ett nära samarbete med Länsstyrelsens klimatstrateg Andreas Ohlsson och det hela började på träningsgolvet där Andreas och Johan träffades och började prata om ett samarbete.

Samma vecka som invigningen höll Andreas en workshop i ämnet energi och klimat för F&S funkisar, tillsammans med Örjan Nilsson, docent vid Tekniska Högskolan i Jönköping. Andreas gav då en övergripande bild av jordens hälsa och hur den kommer att se ut i framtiden. Han nämnde bland annat tvågradersmålet, vilket innebär att förhindra medeltemperaturen att öka mer än så.

– Två grader är idag oundvikligt, säger Andreas, men mer än så ställer till oreda i världen. Snöbetäckta områden minskar, det blir ökad nederbörd och fler naturkatastrofer kommer att inträffa som

kommer att kosta samhället stora summor.

Örjan Nilsson höll sedan ett föredrag för funkisarna med praktiska experiment om vad som är energi och hur elektricitet skapas.

"Det känns skönt att ta ett större ansvar för samhället."

F&S Generalsekretärare Peter Wigert och landshövdingen Minoo Akhtarzand klippte bandet.

Andra medverkande var Kaisu Soivo, spinledare, Andreas Molin från solcells företaget PPAM och de tre yogisarna Ann-Louise Carlsson, Thomas Wärn och Sussanne Ljungberg som ärade solcellerna med solhälsningar.

Funkisarna fick bland annat testa på att skapa rörelseenergi med hjälp av en roddmaskin och prova på hur många step-up det krävdes i teorin för att hålla en lampa tänd. Örjan ville påminna om hur mycket vi slösar med elektricitet och att vi ofta använder mer än vi verkligen behöver. Vår elförbrukning och utsläppen från fabriker och bilar ökar hela tiden, vilket är en ohållbar utveckling. Men solenergi är ett hållbart alternativ för att försörja vårt energibehov och Örjan berättar att jorden under en timma tar emot den mängd solenergi som människor gör av med under ett helt år. Tyvärr är det med dagens teknik inte möjligt att ta vara på all solenergi. Men tekniken går framåt och målet är att vi inom en snar framtid ska kunna vara självförsörjande.

Under invigningen av solcellerna talade landshövding Minoo Akhtarzand vidare om solenergi med en optimistisk syn på framtiden. Länet är i full gång med att hitta sätt att minska sitt energibehov och få i bruk mer hållbara alternativ. Före 2020 måste ökningen av utsläppen vända, enligt den plan som Jönköpings län har påbörjat sedan några år tillbaka. Före år 2050 måste utsläppen ha halverats. För detta krävs ett aktivt arbete, säger Minoo. Alla behöver ställa upp, såväl företag och organisationer som privatpersoner.

Nu är solcellsanläggningen igång och med det har F&S Jönköping varit med och tagit ett litet steg mot ett självförsörjande Jönköpings län. ●



ÖPPETTIDER CITY VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-22.30	06.00-20.00	08.30-19.00	08.30-21.00

SCHEMA CITY VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI
06.45 Spin 45 Rikard F	07.00 Jympa medel 45 Sofia P	06.45 Yoga 1 Ann-Louise C	06.45 Spin 45 Anders L	06.45 Skivstång 45 Eva SL
12.00 Cirkelfys Emelie K	10.00 Jympa bas Ingela H	12.00 Jympa medel Therése O	07.00 Core 45 Åsa W	10.00 Spin senior Nicke H
12.00 Spin 45 rullande	12.00 Jympa puls Annika EB	12.00 Skivstång Emilia T	11.00 Skivstång mamma 45 Johanna E	11.00 Spin intervall 55 Nicke H
15.30 Step John O	12.00 Step Clara A	12.00 Spin intervall 45 Maria E	12.00 Jympa medel Therése O	12.00 Jympa medel Petra TJ
16.30 Skivstång John O	12.00 Spin 45 Jenny M	14.30 Core Ann-Louise C	12.00 Spin 45 Malin A	12.00 Box Ester V
16.30 Spin 55 Camilla G	12.00 TMI TRX (gymmet) Sven-Erik E	15.30 Aerobics street John O	14.00 Dans senior Annika EB	12.00 Spin 45 Maya L
17.00 Medel Angelica H	14.00 Jympa senior Britt-Marie A	16.00 Jympa medel Mia S	15.15 Cirkelfys Emelie K	13.00 SkivstångStep 70 Åsa H
17.30 Jympa station 70 Emelie S	16.00 Jympa bas Hannah P	16.30 HIT Leif W	15.30 Jympa bas Hannah P	15.00 Skivstång Marie M
17.30 Spin 55 Johanna L	16.15 SkivstångStep 70 Åsa H	17.00 IntervallFlex Dan K	15.45 TMI TRX 45 (gymmet) Clara A	15.30 Spin 55 Stefan L
18.00 Jympa bas Ann-Christine B	16.30 TMI Kettlebells Sofie N (gymmet)	17.00 Spin 55 Johan H	16.30 Spin 45 Malin H	16.00 Jympa medel Johan T
18.30 Spin soft 55 Susanne L	17.00 Jympa medel Marie M	17.30 SkivstångSpin 85 Karin K	17.15 SkivstångIntervall 70 Charlott A	16.00 Aerobics Petra J
18.45 SkivstångSpin 85 Jenny M	17.00 Spin 55 Cinna B	17.30 TMI 1 (gymmet) Emelie S	17.30 Jympa puls John O	16.30 Spin 55 Rikard F
19.00 Jympa puls Kicki J	17.30 Box Cicci L	18.00 Jympa medel Elin B	17.30 Spin 70 Helena E	17.00 Dans fuego Hanna HR
19.00 TMI TRX 45 (gymmet) Thomas W	18.00 Dans fusion Petra J/Lina AN	18.15 Cirkelfys Johan W	18.00 TMI HIT (gymmet) Rebecca J	17.00 Cirkelfys Lisa F/rullande
19.30 Aerobics jazz Maria S	18.00 TMI TRX 45 (gymmet) Sofie A	18.30 TMI TRX 45 (gymmet) Nina G	18.00 Cross Jan L/Per S	
	18.15 Spin 55 Maya L	19.00 Jympa bas Johan T	18.30 Core Victoria W	
	18.30 Aerobics street Madde H	19.00 Spin 55 Susanne L	18.30 Step Lotta LK	
	19.00 Jympa medel Mia PG	19.15 Flex Emelie S	18.45 Spin 55 Maya L	
	19.30 HIT Rebecca J	20.00 Yoga 1 Thomas W	19.30 Flex Samija H	
	20.00 Core Åsa W	20.15 Box Johan T	19.30 Jympa station 70 Mia PG	
	20.30 Skivstång Heléna J			
			LÖR/SAT	SÖN/SUN
			10.00 Familj 45 Johan T/Krister E	10.00 Yoga 1 Thomas W
			10.00 Spin 55 Karin K	11.00 Medel rullande
			11.00 Jympa medel Maria S	11.00 Spin 55 rullande
			11.00 Skivstång rullande	15.00 SkivstångIntervall 70 Josefin S/Nicolas LM
			12.00 Flex rullande	16.00 Jympa bas Linda S/rullande
			16.00 Jympa medel Hanna HR	16.15 Step Josefine O
				17.00 Medel Petra TJ
				17.00 Spin 55 Lisa B
				17.15 Station 70/medel Mia PG
				18.30 Cirkelfys Heléna J
				19.00 IntervallFlex Anders E
				19.30 Skivstång Heléna J

BOKA PASS

En plats kan bokas från sex dagar i förväg och fram till en halvtimme innan passet. En bokad plats hämtas tidigast två timmar innan och senast fem minuter innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Obokade platser släpps 30 minuter före passet. Du kan som mest ha sju samtidiga bokningar.

NÅGRA PASS AV-
SLUTAS I MAJ.

Håll utkik på hem-
sidan.

Även för dig med gymkort.

Endast för dig med gymkort.
Passet hålls i gymmet.

Utepass. Även för dig med gymkort.

Uppdaterat
schema hittar du alltid
på webben:
jonkoping.friskissvettis.se
eller i F&S app. Ladda
hem den idag!

Gäller 7/1-16/6 2013. Stängningstiden anger klockslag då du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 min innan denna tid. Datum för ändrade öppettider eller schemaändringar läggs ut på hemsidan.

SCHEMA&ÖPPETTIDER Huskvarna & A6

ÖPPETTIDER HUSKVARNA VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-21.30	09.30-21.30	06.30-19.30	09.30-14.00	09.30-20.30

SCHEMA HUSKVARNA VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI
10.00 Jympa senior Britt-Marie A	11.00 Skivstång mamma 45 Johanna E	10.00 Dans senior Britt-Marie A	10.00 Cirkelgym senior Hans B	07.00 Jympa medel 45 Sofia P/Ingela I
11.45 Cirkelgym Britt-Marie A	11.00 Spin senior Nicke H	11.45 Cirkelfys Niclas J	17.00 Jympa medel Maria S	10.00 Jympa senior Ann-Louise C
17.00 Jympa station 70 Maria S	12.00 Spin intervall 45 Nicke H	17.00 Jympa puls Annika EB	17.00 Spin puls intervall 70 Klas B	12.00 Spin 45 Annica M
17.00 Spin 55 Helena E	17.00 Jympa bas Linda S	17.00 Spin 55 Lisa B	18.00 Dans fuego Hanna P	16.30 Spin 55 rullande
17.30 TMI 2 (gymmet) Roger J	17.00 Spin 55 Matilda L	18.00 Core Stina Å	18.15 Spin 55 Johanna L	17.00 Jympa puls Kicki J/rullande
18.00 Spin 55 Karina S	17.30 SkivstångSpin 85 Per S	18.00 Spin 55 Paulina O	18.30 Skivstång Therese B	17.00 SkivstångIntervall 70 Nicolás LM
18.15 Cirkelfys Maria L	18.00 IntervallFlex Mia S	18.15 Cirkelgym 70 Chantal C	19.00 Jympa bas Annette F	
19.00 SkivstångStep 70 Vickan I	18.30 Cirkelgym Håkan J	19.00 Jympa station 70 Pernilla S	19.30 Flex 30 Therese B	
19.00 Spin puls intervall 55 Kaisu S	19.00 Jympa medel Samija H			
19.15 Jympa medel Marie M				

LÖR/SAT

11.00 Jympa medel rullande
11.00 Spin 55 rullande

SÖN/SUN

17.00 Cirkelfys Lisa F
17.00 Spin 55 rullande
17.45 Cirkelgym rullande
18.00 Jympa puls Sofia P
19.00 Jympa medel Angelica H

ÖPPETTIDER A6 VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI	LÖR/SAT	SÖN/SUN
08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-21.30	08.00-19.30	09.30-14.00	10.30-19.00

SCHEMA A6 VÅREN 2013

MÅN/MON	TIS/TUE	ONS/WED	TOR/THU	FRE/FRI
16.15 Cirkelgym Susanne B	12.00 Cirkelfys Emilia T	10.00 Cirkelgym senior Hans B	17.00 SkivstångSpin 85 Inger K	12.00 IntervallFlex Therese B
17.00 Spin 55 Paulina O	17.00 Spin 55 Karina S	17.00 Spin intervall 70 Sören J	17.45 Spin 40* Inger K	16.00 Cirkelfys Tony H
17.00 TMI HIT (gymmet) Leif W	18.00 Yoga 1 Emelie A	18.00 Box Ester V	17.45 Cirkelgym Cicci L/Helena J	17.00 Spin 55 Mats S
17.15 Cirkelgym Susanne B	18.15 Cirkelfys Maria L	18.30 Spin 55 Annica M	18.30 Yoga 2, 80 Gunilla N	17.00 Cirkelgym Tony H
17.30 Yoga 2, 80 Dan K	18.30 Spin 70 Kaisu S	19.00 Step Josefine O	18.30 Spin 55 Cinna B	
18.15 SkivstångIntervall 70 Sara O	19.15 Cirkelgym 70 Helena G		19.00 Box Cicci L/Helena K	
18.30 Spin intervall 55 Mats S				
19.00 Yoga 1 Kia O				
19.30 Flex Sara O				

* Andra delen i SkivstångSpin85. Du värmer upp på egen hand och kommer direkt in i konditionsdelen.

Även för dig med gymkort.

Endast för dig med gymkort.
Passet hålls i gymmet.

Gäller 7/1-16/6 2013. Stängningstiden anger klockslag då du ska ha lämnat lokalen. Entrén stänger 30 min innan denna tid. Datum för ändrade öppettider eller schemaändringar läggs ut på hemsidan.

BOKA PASS

En plats kan bokas från sex dagar i förväg och fram till en halvtimme innan passet. En bokad plats hämtas tidigast två timmar innan och senast fem minuter innan passet. Det betyder att du som bokat två pass i rad kan hämta ut biljetterna till båda passen samtidigt. Obokade platser släpps 30 minuter före passet. Du kan som mest ha sju samtidiga bokningar.

NÅGRA PASS AVSLUTAS I MAJ.

Håll utkik på hemsidan.

Arenan för den individuella träningen är våra gymmet. Att träna individuellt hos oss är rörelseglädje. Vi erbjuder ett brett utbud av instruktioner, pass och inspiration i gymmet.

Träning i gym är effektivt och säkert. Här kan du träna styrka och kondition men även rörlighet, koordination och balans. Du kan träna för att rehabilitera skador, komplettera annan träning, bygga styrka, få mer muskler, bättre kondis eller bara för att komma i form. Vi erbjuder marknadens bästa utrustning med allt för funktionell träning, crossfit, konditionsträning, styrkelyft och träning i maskiner. Våra välutbildade tränare kan du fråga direkt eller boka tid med i receptionen.

Individuell instruktion | Tillsammans med våra tränare får du ett träningsprogram i gymmet anpassat för just dig. Instruktion är för alla – för dig som är ny och vill komma igång i gymmet, för dig som vill utvecklas i din träning, få ny inspiration och nya övningar och för dig som har stor träningsvana och kanske önskar ett splittat program. Instruktion ingår i medlemskapet* och bokas i receptionen. Missad bokning debiteras med 100 kr. *Entré tillkommer om du saknar giltigt kort.

Tillgänglig tränare | Ofta finns tillgängliga tränare på plats för att hjälpa dig i din träning och svara på dina frågor. Perfekt också om du vill få ett par nya övningar eller lite extra pepp. En lysande resurs som är där för dig helt enkelt.

TMI | TMI, Träna med instruktör, är ett kul och peppande pass där du i gymmet tränar ihop med en tränare och ett gäng andra sugna. TMI finns på olika nivåer och med olika inriktningar: Grund, Fortsättning, TRX, Kettlebells och HIT (Högintensiv träning). Oavsett nivå bjuds du på en inspirerande och utvecklande upplevelse och ett gäng övningar som du kan använda i din egen träning. Kolla i schemat och boka via hemsidan eller receptionen. TMI – du kan inte låta bli!

Tema | En workshop i gymmet där vi blandar teori och praktik inom ett specifikt tema. Haka på! Och du, boka in vårens Tema redan nu.

PT | F&S PT är vidsynta och inspirerande och specialister på att guida, peppa och coacha dig till att nå dina träningsmål. De hjälper dig att hitta energi, motivation och glädje i din träning. Din PT utgår alltid från din nuvarande livsstil och hälsa och är helt individuell.

Gruppträning | För dig som har gymkort ingår också en hel del gruppträningspass: Cirkelfys, Cirkelgym, Cross och HIT. Kul, effektiv och tuff träning. Vill du boka gör du det via webben eller receptionen. Kika efter de grämarkerade tiderna i schemat.

Babygym | Som nybliven förälder kan du ta med din bebis in på gymmet mån-sön kl 9-12. Bebiserna ska sitta eller ligga i bilstol eller barnvagnsinsats. Se öppettider för respektive lokal.

Seniorgym | Tider när alla är välkomna men då musiken är anpassad för målgruppen: måndagar och onsdagar kl 8.30-11.00 i Citylokalen. En grym mötesplats!

NYHET! Från 10 år är du välkommen till gymmet tillsammans med vuxen. För gymträning på egen hand är åldersgränsen 13 år. Ta med legitimation vid köpet.

Vill du annonsera i oxygen,

tidningen för Friskis&Svettis Jönköpings medlemmar?

Mejla till therese@jonkoping.friskissvettis.se eller ring 036-173153.

ALLT FÖR DINA ÖGON.



Ögondroppen #1

45 MINUTER
HOS STANS
MEST VÄL-
UTBILDADE
OPTIKER

Synundersökning



Ögonvitaminer

Hoppets Torg | 036-71 06 43 | jahnke.se

Jahnke
LEGITIMERAD OPTIKER

KlarSynt.