

Gratis rörelseprogram

→ Ålder spelar ingen roll, det är aldrig för sent att börja träna. Har du en mormor, pappa eller någon annan äldre i din närhet som hävdar motsatsen? Upp till motbevis. Köp hem Friskis kostnadsfria rörelseprogram Träna mjukt och ge bort till din senior. Med denna dvd får mottagaren ett skönt och skonsamt sätt att hitta rörelse. Beställs på friskissvettis.se ●



Missa inte Friskispodden

→ Inspiration, tips och fördjupning. I Friskispodden bjuder vi på sköna samtal om träning i allmänhet och Friskis&Svettis i synnerhet. Vi berättar om träning från flera olika perspektiv, varje avsnitt har sin röst och vinkel. Från nördiga experter till helt vanliga medlemmar. Podden finns där du hittar poddar. ●



Träna på bortaplan

→ Ta med dig träningen i sommar. Som medlem i Friskis&Svettis Örebro får du alltid ett rabatterat pris på engångsträning hos andra Friskis-föreningar runt om i landet. Inget Friskis där du befinner dig? I receptionen kan du köpa träningsdvd:er med program för jympa, core och lite softare träning. ●



FOTO: MARCUS PALM QVIST

GRATISNÖJE. Sommaren bjuder på massor av skön uteträning. För dig som vill springa finns cross- och löppass i Karlslund och i Skytteparken bjuds det på jympa, dans och core.

Uteträning **SID 6**

Svettigt, roligt och gratis för alla.
Allt om sommarens uteträning.

VÄLKOMMEN

Mötet som drivkraft

Våra funktionärer lyfter ofta fram mötet med medlemmarna som det roligaste med att vara funktionär. Men lika viktigt är mötet er medlemmar emellan. Jag älskar när jag ser grupper stå och surra med varandra innan passet. Antingen taggade och förväntansfulla, eller kanske lite sega och trötta. Efter passet fortsätter det. Men, det har typ hänt nåt... Ögonen och svettdropparna glittrar, de flesta har betydligt mer färg på kinderna och stämningen är mer öppen.

MÖTEN MELLAN människor, mer eller mindre bekanta, är inspirerande och känns enklare när det sker i en trygg och välkänd miljö. Gärna när man gör något ganska otvunget och med något gemensamt fokus. Om det sker vid upprepade tillfällen ökar dessutom chansen att man lär känna varandra lite mer. Så tycker jag att det är på Friskis. Där möts människor i en salig blandning som jag sällan ser någon annanstans. Människor i olika åldrar, olika ursprung, olika jobb och utbildning och från olika delar av stan. Men med för stunden en sak gemensamt, träning.

JAG MÖTER ofta människor som säger att de övervinner ett litet motstånd mot träning för att de vet att det är i alla fall trevligt att vara där. En nära vän till mig började träna för drygt ett år sen, mer eller mindre mot sin vilja. Men hon är klok nog att inse att det trots allt är bra. Det som driver henne dit, minst lika mycket som träningen, är vetskapen att "man träffar alltid nån man känner". Kanske någon från jobbet som du plötsligt får något mer gemensamt med, eller en gammal vän som du inte sett på länge. Motivet spelar egentligen ingen roll. Det ena goda ger det andra.

SOM EN GAMMAL filosof sa: "Ingen människa är en ö, hel och fullständig i sig själv". Så det spelar nog ingen roll hur mycket du tränar, hur bra mat du äter eller hur mycket pengar du har. Saknar du ett socialt sammanhang blir det inte bra ändå. Därför är mötet lika viktigt som att träna. ●



HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



TRÄNING TRIGGAR KONTAKT

Bli man mer öppen av att träna? Friskispressen har träffat forskaren Anna Duberg för att prata om hur träning påverkar oss ur ett socialt perspektiv.

ANNA DUBERG är Medicine Doktor vid Universitetssjukvårdens Forskningscentrum i Örebro län. Hon har i sin forskning och i sitt dagliga arbete funderat mycket på träningens betydelse som mötesplats och social arena. Här beskriver hon sin syn på saken.

Har träningen och träningsstället någon betydelse ur ett socialt perspektiv?

– Att befinna sig i socialt samspel med andra är ett grundläggande mänskligt behov. Lycka och välmående är starkt kopplat till en upplevelse av tillhörighet med människor i vår närhet. Det träningsställe vi går till regelbundet är intressant ur ett socialt perspektiv för att den gemenskap vi upplever där, ofta är väldigt tydlig. Forskning visar att när vi tränar tillsammans skapas starka sociala band. Den ordlösa kommunikationen är inbjudande, alla kan vara med, och kanske träffar vi genom träningen nya människor och breddar vårt umgänge. Vi kommer också närmare de personer

vi redan känner genom att vi genom träningen lär känna varandra på ett nytt sätt; att utmanas, kämpa, skratta och svettas tillsammans fördjupar vår relation.

När vi tränar bildar kroppen en del hormoner och andra substanser som påverkar vårt mående. Vilka är dom och vilken effekt har de på oss?



Anna Duberg disputerade 2016 med sin avhandling om "Dansprojektet", en studie som undersökte hälsoeffekter, erfarenheter och hälsoekonomiska aspekter av regelbunden dans för tonårsflickor med stressrelaterade besvär.

” När vi tror mer på oss själva vågar vi i större utsträckning söka nya relationer.

– Träning är bland det kraftfullaste verktyg vi har för att sänka stress och öka vårt välbefinnande. Kroppen utsöndrar endorfiner för att möta den påfrestning som träningen innebär. Dessa endorfiner förändrar i sin tur nivåerna av signalsubstanserna dopamin och noradrenalin, vilket booster vår känsla av lycka och styrka. Effekten finns kvar 2-4 timmar efter träning och många uttrycker det som att de känner sig som ”en ny människa” efteråt. Dopamin är den viktigaste signalsubstansen i hjärnans belöningssystem därför längtar vi ofta till nästa gång. Att dela detta endorfinpåslag med andra som upplever samma sak kan stärka känslan av gemenskap. Kombinationen av fysisk aktivitet och socialt samspel gör att kroppens nedärvda belöningssystem triggas på två plan samtidigt.

Kan vi bli mer sociala varelser genom träning?

– Ja, i alla fall när vi känner oss stressade. Stress gör att vi sluter oss mer i oss själva. Hjärnan prioriterar stress och tolkar det tyvärr som ett reellt hot även om det inte är det egentligen. Här är träning en fantastisk resurs. Endorfinpåslaget och den medvetna närvaro

som rörelseglädjen ger oss tillgång till, ”sköljer bort” stressen. Då ökar vår vilja och förmåga att interagera med andra. Samtidigt stärker också den fysiska träningen vår kroppskänedom, vilket i sin tur förbättrar det fysiska självförtroendet och därmed vår självförlit. När vi tror mer på oss själva vågar vi i större utsträckning söka nya relationer.

Vi har ju erfarenhet av att många människor träffas på träningen och bildar par. Både kompispar och kärleksrelationer. Kan träning påverka oss så att vi lättare knyter an till andra människor?

– Den mentala närvaro som träning ger öppnar möjligheter för ökad kontakt med våra känslor och ökad känslönsanering. Det kan göra att vi helt enkelt är mer öppna för känslor av anknytning och kärlek i träningsmiljön. Och kanske kan den intimitet som finns i samband med träning trigga igång känslor till en människa som vi träffar regelbundet på gymmet. Nya vänskapsband kan uppstå, och det är inte helt ovanligt att man hittar sin kärlekspartner genom träningen. ●

TEXT: HELENA TRANQUIST
FOTO: EMMA MELKERSSON



SÅ FÅR DU KONTAKT

Bli funktionär

Som funktionär i föreningen får du ett nätverk med 380 andra härliga funktionärer. Du kommer garanterat stöta på människor som du aldrig skulle ha träffat annars.

Gå en kurs

Håll utkik efter våra kurser och Small Groups. Du lär dig något nytt och utvecklas i din träning, samtidigt som du träffar nya människor. Bingo!

Seniorklubben

Höstens nyhet för dig som är 70+. Social samvaro och glada skratt är lika viktigt som själva träningen och vi tar alltid en kopp kaffe efter varje träningspass.

3 TIPS



SARA OCH HELEN
TRÄNINGSKOMPISAR

Fann varandra på Friskis

Hur träffades ni?

HELEN: Vi träffades 2009 när Sara hade blivit uttagen till att bli jympaledare och jag blev hennes fadder. Vi kände inte varandra alls innan, men klickade direkt.

SARA: Från början sågs vi bara på Friskis, men så blev det någon fika och någon promenad. Och så helt plötsligt firade vi födelsedagar och åkte på semester ihop.

H: Och det trots att vi har helt olika jobb och jag är tolv år äldre än Sara.

S: Ja, det är jättekul. Vi hade aldrig träffats om det inte vore för Friskis.

Hur viktig är den sociala biten i träningen?

H: Den är viktig. Vi tränar mycket tillsammans, men det är lika mycket en social grej. Om Sara går på mitt jympapass så ses vi både en stund innan och blir ofta sittande kvar efteråt. Vi kan prata hur länge som helst.

S: Jag tror det är lättare att få till träningen om man tycker det är roligt socialt också. Då lockar ju två grejer. Sedan har det även hjälpt mig att öppna upp ögonen för sådant som jag kanske aldrig hade vågat annars. Jag hade till exempel aldrig gått på skivstång om det inte vore för Helen.

Tips till de som vill träffa en kompis på träningsgolvet?

H: På Friskis kan du verkligen träffa människor om du vill. Ett tips är att gå ofta på samma pass och kom några minuter tidigt. Stå och häng lite. Så kommer du börja prata med några.

Men vad ska man säga?

S: ”Är du här igen?” Och så efter passet säger man ”idag såg du stark ut”.

H: Och så nästa gång kan man fråga ”fick du någon träningsvärk?”

S: Det finns egentligen hur mycket som helst att småprata om. Och har du väl sagt något blir det lättare och lättare. Och så helt plötsligt så bokar man in en lördagsfika, haha. ●



SOCIALT UPPDRAG

En värd är ofta den första du möter när du kliver in på Friskis. Men hur är det egentligen att vara värd? Och vad händer bakom kulisserina?

FÖRENINGENS ideella värdar har ett viktigt uppdrag. De ser till att du känner glädje i att komma till Friskis&Svettis. Du ska mötas av en lättillgänglighet och det ska vara enkelt att fråga om vad som helst. Friskispresen hängde med Anders och Maja på ett värddpass en torsdagkväll på Öster.



Maja är 20 år och arbetar till vardags på ICA Maxi. Favoritträningen är Jympa puls och Dans fuego.

Anders är 44 år, arbetar som ingenjör och tränar gärna flera pass i veckan.

Berätta! Vad gör en värd?

ANDERS: Som värd bemannar du receptionen tillsammans med en annan värd under tre timmar/vecka på en fast veckodag. Under värddpasset tar vi hand om allt från försäljning av träningskort och avbokning av pass till att fylla på med trasor och svara på medlemmarnas frågor.

Varför valde du att bli värd?

MAJA: Det var en ledare som tipsade mig och då blev jag intresserad av att engagera mig ideellt. Min tanke var att bli ledare för ett pass. Jag gick på uttagningen men det slutade med att jag blev värd. Nu har jag varit värd i två år och trivs jättebra!

ANDERS: Jag kände att jag hade tid över och såg en möjlighet att utöka mitt sociala umgänge. Det var en bekant som tipsade mig och nu har jag varit värd sedan 2012.



Jag kände att jag hade tid över och såg en möjlighet att utöka mitt sociala umgänge.

Vad är det bästa med uppdraget?

ANDERS: Det bästa är helt klart alla möten med människor som du aldrig skulle träffa på annars. För mig är värdduppgiften en mental återhämtning. Det är en härlig kontrast mot arbets- och familjelivet.

MAJA: Jag håller med Anders. Det bästa är den sociala biten med alla härliga möten. Det ger mig så mycket positiv energi. Dessutom är det lärorikt. Jag har lärt mig väldigt mycket om olika träningsformer och då känns det extra kul att svara på medlemmarnas frågor.

Vilka utmaningar stöter ni på?

MAJA: I början var det svårt att lära sig kassan, bokningssystemet och alla nya rutiner. Men så är det att vara ny på en arbetsplats. Utmaningen nu är att veta hur man ska bemöta personer som är något mindre trevliga.

ANDERS: Det händer sällan men ibland är det medlemmar som har synpunkter på hur andra medlemmar beter sig i gymmet. Sådant är alltid utmanande att hantera. En annan utmaning är lagarbetet. I reception är vi alltid två personer som ska dela på arbetsuppgifterna. Men det brukar funka fint.

Vem passar som värd?

ANDERS: Det viktigaste är att du gör det för att du vill. Inte för att någon annan tycker det eller för att det är bra för ditt CV. Som person ska du tycka om att prata med människor, vara trevlig och ge bra service. ●

TEXT: CAROLINA JENNEBORG
FOTO: EMMA MELKERSSON



FRISKIS BÄST PÅ SERVICE

När ServiceScore mäter hur svenska konsumenter upplever kundbemötande och service så är det Friskis&Svettis som får det högsta betyget inom kategorin träning. Det är fjärde året i rad som Friskis får utmärkelsen som bygger på en undersökning bland 3000 svenska konsumenterna.

EN KVÄLL I RECEPTIONEN

18.45 Anders och Maja löser av de värdar som varit i receptionen under eftermiddagen.

19.00 Första hjälpen-lådan åker fram. Någon behöver plåster till ett sår på fingret.

19.03 Anders hjälper en ny medlem att registrera sig. Han informerar om hur motionären kan boka pass, hur inpasseringen fungerar och hur hon hittar runt i lokalerna.

19.32 Maja berättar för en motionär att det går att frysa sitt kort under 60 dagar.



19.40 Tvättmaskinen är klar och Anders plockar ut trasorna.

20.00 Gyminstruktören Conny kommer förbi och pratar lite.

20.03 Maja stänger av datorerna för inpassering av pass.

20.11 Någon har glömt sina träningskor och Maja hittar dem under en bänk.

20.15 Anders går en sväng i lokalen och plockar trasor, kollar toaletter och att alla musikanläggningar är avstängda.

20.17 Anders stannar och pratar med Baaly som är nyanställd receptionist på Öster och Söder.

20.30 Anders pratar med en motionär som varit på ett HIT-pass och nu är i gymmet.

20.38 Anders startar tvättmaskinen med de trasor han samlade in tidigare. Han startar ett program med 90 grader och låg centrifugering, så att svetten och bakterierna försvinner och trasorna är lagom våta till nästa motionär.

20.42 En före detta kollega till Anders har glömt sitt kort och Anders knappar fram honom i datorn så han kan träna ändå. Motionären dröjer sig kvar och pratar lite.



20.45 Maja stänger en av två kassor och räknar så att allt stämmer.

20.47 Anders är hungrig och smiter över till macken för att köpa en bulle.

20.55 Anders fyller på kylen med dricka och energibars.

21.00 Maja låser ytterdörren för inpassering och stänger den sista kassan.

21.21 Maja och Anders tar ett gemensamt varv i gymmet och ställer tillbaka redskap och vikter på sin plats. Det är ett rätt så tungt arbete eftersom det är ganska stökigt i gymmet.

21.25 Maja stänger av alla konditionersmaskiner och plockar med sig de sista smutsiga trasorna som ska tvättas.

21.30 Kollar omlädningsrum och bastu så att ingen motionär är kvar eller har glömt något.

21.32 En väktare kommer för att assistera vid stängningen. Han kollar igenom salarna och omlädningsrummen så att inga motionärer finns kvar.



21.43 Väktaren följer med Maja och Anders ut genom dörren. De släcker, slår på larmet och läser. Tack för idag!

TEXT & FOTO: EMMA MELKERSSON



Mer än bara träning

En av Friskis värderingar säger "att mötas är lika viktigt som att träna". Vad menas med det?

– Vår idé om den lustfyllda träningen omfattar hela besöket på Friskis. Vi kan verkligen träning och är väldigt bra på det, men besöket ska vara en helhetsupplevelse. Från första mötet till "hej då för idag".

Vad tycker du är ett bra värde?

– Det är en kombination av bemötande och kunskap. Att kunna guida våra medlemmar på ett bra sätt och samtidigt se och möta dem där de är.

Friskis som mötesplats. Berätta!

– Det är något vi jobbar med på flera fronter. Dels handlar det om det personliga mötet. Det pratar vi om i våra utbildningar och finns med på olika sätt i våra värderingar. Nyligen hade vi en heldag med inspirationsföreläsningar och workshops på ämnet för alla funktionärer. Det handlar också om den fysiska platsen, hur den ser ut. Vi försöker skapa funktionella och trivsamma miljöer. Så handlar det även om att vara tillgänglig i digitala möten, så som hemsidan, appen och Facebook. Ja, alla kanaler och arenor där du kommer i kontakt med Friskis.

Friskis är ju en förening med många ideellt engagerade. Vad innebär det för Friskis som mötesplats?

– Den stora fördelen med det formatet är att alla ideella som du möter här är här för att verkligen har lust och vill bidra. Det tror jag är den bästa drivkraften vi kan ha. Men det gäller förstås att vara vaksam på balansen. Det får aldrig ta mer än vad det ger att vara funktionär.

Vad kan man som medlem själv göra för att göra Friskis till en ännu bättre mötesplats?

– Det handlar såväl om att hålla ordning och ta av sig ytter-skorna som att finnas där och hjälpa varandra som medlemmar. Till exempel genom att visa vägen om jag ser någon som inte hittar, eller besvara en fråga som jag kan svaret på. Vi skapar den här mötesplatsen tillsammans. ●



DET ÄR INNE ATT TRÄNA UTE

Vad är svettigt, roligt, gratis och öppet för alla? Uteträning med Friskis så klart. Det är alltid inne att träna ute, och 2017 bjuder på många möjligheter för dig som vill svettas under bar himmel.

VÅR I LUFTEN betyder uteträning i parker och skog. Friskis erbjuder flera olika sorters pass. Jympan i Skytteparken har varit populär och välbesökt redan sedan starten 1991 och kommer så klart åter även i år tillsammans med core- och danspass.

Mikael Hagström har varit jympaledare på Friskis sedan 2005 och är en veteran även när det kommer till uteträning. Friskispresen passade på att ställa fem frågor inför utesäsongen:

Varför träna ute med Friskis?

– För att uppleva gruppträning med obegränsat med luft, extra härlig sommar-



MIKAEL HAGSTRÖM är en av ledarna du träffar i parken i sommar.

känsla och kravlost till tusen. Ingen sal som begränsar, inga biljetter som ska lösas. Bara skön träning i naturen. Ta med en kompis, familjemedlem eller kollega. Passen är gratis och alla får plats.

Hur länge har du lett utepass och varför?

– Ända sedan jag började som ledare för tolv år sedan. Att leda ute är en extra kick för mig. Jag och värdarna samlas i Skytteparken en stund innan passet startar för att montera upp ljudanläggningen. En och annan motionär droppar in, men det är inte förrän fem minuter innan passet som folk dyker upp från alla håll. Ofta är vi över hundra personer som tränar tillsammans.

Hur träningsvan behöver man egentligen vara?

– I de allra flesta fall behövs ingen träningsvana alls. Mitt tips för den som provar för första gången är att komma på jympan. Principen är ”följa John” och man deltar efter egna förutsättningar. Danspassen följer samma princip.

Perfekt för dig som gillar att dansa och släppa loss. Även i Core och Cross kan du anpassa träningen och våra proffsiga ledare guidar dig.

– Vad behöver man tänka på om man vill gå på ett utepass?

– Bekväma kläder och en vattenflaska är grunden. Välj gärna skor som är lämpliga för utomhusaktiviteter. Det kan bli halt i gräset med alltför släta sulor.

Vad är ditt bästa uteminne?

– Svårt att välja. En solig gräsmatta, ett par hundra glada och svettiga motionärer, grym musik, ja vad mer kan man önska? Ett härligt minne är också en gång när jag fick uppleva det motsatta. Tunga grå moln, en handfull motionärer som trotsat regnet och väntade spánt på om vi skulle ställa in eller inte. Vi körde! Mitt under styrkan började det regna, men ingen avbröt utan vi fortsatte och blev mer leriga för varje armhävning.

PARKTRÄNINGEN ÄR som sagt populär och välbesökt år efter år. Vill du ge dig ut skogen i sällskap av andra är det Karslundskogen som är din destination. Crossträningen har varit återkommande sedan 2002. Här är det fokus på styrka med egna kroppen som motstånd varvat med 2–4 minuters löpförflyttningar. Du behöver inte vara van löpare för att hänga på, alla kan utmana sig själva efter sina förutsättningar. Är du van motionär och vill ha lite mer löpning är det Cross X-tra på lördagar. Ett 75 minuter långt pass som avslutas med distanslöpning.

Vill du bara springa? Häng med på löppassen och utvecklas med intervallträning. ●

TEXT: MALIN LANDEGREN

667

Har vi något rekord på flest antal deltagare på parkträningen? Snittsiffra?

UTESHEMA

Cross i Karslund		
Måndagar	17.30	till v. 35
Torsdagar	17.30	v. 26-28
Lördagar	10.00	till v. 35

Löpning intervall i Karslund		
Torsdagar	17.30	v. 24-25, 29-35

Gruppträning i Skytteparken		
Tisdagar	18.00	v. 24-32
Torsdagar	18.00	v. 24-32

Prislista

ORDINARIE PRIS	1 mån	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro*
Träna alltid	540:-	1280:-	1925:-	2500:-	225:-/mån
Träna dagtid**	350:-	800:-	1100:-	1600:-	140:-/mån

STUDENT / UNGDOM / PENSIONÄR***

Träna alltid	430:-	1025:-	1540:-	2000:-	180:-/mån
--------------	-------	--------	--------	--------	-----------

* 12 mån bindningstid, därefter 1 mån uppsägningstid.

** Inpassering vardagar före kl. 14.00, helger före kl. 12.00.

*** Pensionär gäller över 65 år eller pensionsintyg, gäller ej deltidspensionär, tjänste- eller avtalspension.

ÖVRIGA TRÄNINGSKORT

Klippkort, 10 gånger	600:-
Klippkort barnträning, 10 gånger	200:-
Engångsbiljett	100:-
Engångsbiljett Familj/Junior/Enkeljympa	30:-



Öppettider i sommar

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
KVARNEN	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-19.30	08.30-17.00	09.00-20.30
ÖSTER	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-21.30	06.30-19.30	08.30-17.00	09.00-20.30
SÖDER	05.00-23.00	05.00-23.00	05.00-23.00	05.00-23.00	05.00-23.00	05.00-23.00	05.00-23.00
SÖDER RECEPTION	16.00-20.00	16.00-20.00	16.00-20.00	16.00-20.00	16.00-19.00	08.30-12.00	16.00-20.00

Söder - träning vid stängd reception

Du som har ett giltigt träningskort kan träna på tider då receptionen är stängd. Det innebär att du som har ett prova-på-kort/engångsbiljett måste passera in och ut under receptionens öppettider.

Observera att senaste inpassering är 30 min före stängning.

Barnpassning

På F&S Öster erbjuder vi barnpassning för barn på 2-10 år. Våra barnvårdar leker, ritar, pysslar och läser med ditt barn i barnrummet medan du njuter av en egen träningsstund. Mer information hittar du på orebro.friskissvettis.se.

Under våren 2017 erbjuder vi barnpassning vid följande tider*

Måndag	16.30-19.00
Tisdag	16.30-19.00
Onsdag	16.30-19.00
Lördag	08.45-11.15
Söndag	16.30-19.00



*med reservation för eventuella ändringar

Medlemsförmåner

- En röst på årsmötet
- Olycksfallsförsäkring, till, från och under träning
- Medlemspris på engångsträning på andra F&S-föreningar
- Erbjudanden från Intersports butiker i Örebro
- 10% rabatt på Norra Cykel, Örebro. Gäller tillbehör och utvalda produkter
- 20 % rabatt hos JSA och baradesign.se
- Rabatterade priser på Loka brunn och Grythyttans gästgivaregård
- Rabatterade priser på Örebro Hockeys hemmamatcher

För villkor och mer information se orebro.friskissvettis.se

FOLKETS RÖST

Hur socialt är träning för dig?



FELICIA BOO

Har tränat på gymmet.
– Träning är väldigt socialt för mig. Som nu när jag tränat på gymmet ihop med en kompis. På vintrarna kör vi mycket spinningpass också. Det är roligt att träna ihop - och så ser man till att få iväg varandra på träningen.



SARA LILJEGREN

Har tränat Jympa medel.
– För mig är träning väldigt socialt. Jag tränar både med vänner och själv men aldrig på gymmet, bara på gruppträning. Även om man inte känner någon på passet så blir det socialt och man får energi från gruppen.



ANNA-CARIN ALDÉN

Har tränat yoga.
– Jag tränar ju för min egen skull men gillar att göra den träningen tillsammans med andra. Jag går bara på gruppträningspass så visst ligger det något i att träning är socialt, så är det för mig i alla fall.



NINA FOWLER

Har tränat Jympa medel.
– Träning är bara socialt för mig. Det är det sociala och musiken som gör träning roligt tycker jag. Finns inte de två faktorerna så tränar jag inte helt enkelt. Jag gillar gruppträning eller att träna ihop med någon i par.



ANDERS NYLANDER

Har tränat på gymmet.
– Jag är inte ute efter det sociala när jag tränar. Jag kan gå på pass med min sambo någon gång ibland men annars springer jag eller tränar på gymmet med musik i lurarna. Jag går ju inte hit för att snacka utan för att träna.



INGELA OCH STINA

Har tränat yoga.
– Träning är socialt men på olika sätt. Cirkelgym blir ju väldigt socialt då man är i par medan yoga är mer individuellt men man är ändå en i gruppen. Jag är med i ett träningsgång som peppar varandra att komma iväg på pass, säger Ingela.
– Jag och min man är med i samma träningsgång. Jag är inte lika flitig med träningen men gillar också att gå på pass tillsammans, säger Stina.



Vi fortsätter vässa lokalerna

I väntan på att spaden sätts i marken för en fjärde anläggning fortsätter vi förstås göra insatser på våra tre befintliga för att de ska bli ännu mer trivsamma och funktionella. Här är delar av det som planeras*.

KVARNEN

- Entré och reception byggs om för att skapa en bättre väntytta och mötesplats.
- Spinsalen har fått nya väggfärger och fototape. Vi fortsätter med nytt golv och belysning.
- Delar av ekgolvet i gymmet slipas och graffiti kommer att pryda en av väggarna.
- Golvet i konditionsytan byts ut under sommaren och ytan kommer då vara avstängd cirka en vecka. Vi flyttar de konditionsmaskiner som går till övrig gymta och håller spinsalen öppen för egen konditionsträning då det inte är pass.

ÖSTER

- Lilla salen får ett nytt dämpande sportgolv.
- Ommålning sker på ett flertal ställen. Det blir bland annat mer färggrant i Stora salen.
- Vi ser på möjligheter för en inpasseringsluss för att kunna stretcha öppetiderna ytterligare.
- Herrarnas dusch och bastu får en välbehövlig uppfrysning med nytt kakel, klinker, panel och lavar. Med anledning av det kommer dessa utrymmen vara stängda v. 21-24.

SÖDER

- Vi ser på möjligheter att utöka gymmet på Söder. Vi inväntar underlag för att kunna ta beslut. Ambitionen, om förutsättningarna är dem rätta, är att en utbyggnad kan stå klar under hösten.

STÄNGT I SOMMAR

Med anledning av detta kommer Öster ha stängt vecka 22 och Kvarnen vecka 24-25. Söder har öppet som vanligt hela sommaren.

*Med reservation för ändringar.



Hela schemat i din mobil

Sommaren bjuder på skön träning både inne och ute. Du hittar alltid uppdaterat schema i vår app.

Finns att ladda ner på App Store (Friskis Örebro) och Google Play (Friskis&Svettis Örebro).