

Gör din röst hörd

→ F&S Örebro är en ideell förening och styrs därför efter föreningsdemokratiska principer. Låter det trist? Egentligen är det hur kul som helst.

För det betyder att alla medlemmar har makt och kan påverka. Använd din medlemsröst och kom på föreningens årsmöte den 30 mars kl. 18.30 på Kvarnen. ●



Dina ben räddar barn

→ Lördag den 2 april är F&S Örebro återigen med och deltar i Sveriges största spinninghändelse: Spin of Hope. Det är en maratonspinning till förmån för Barncancerfonden som går ut på att i lag om 1-12 personer hålla igång en spinykel under tolv timmar. Läs mer och anmäl ditt lag på spinofohope.se. ●



Ny bokningsapp

→ Nu kan du som medlem boka pass via en ny bokningsapp. Den tidigare appen kommer inte längre att fungera. Appen Friskis Örebro för iPhone och Friskis&Svettis Örebro för Android och finns att ladda ner via App Store och Google Play. ●



FOTO: CHARLOTTA LARSDOTTER

TRÄNA TILLSAMMANS. En timmes träning i veckan har ökat såväl muskelmassan som sammanhållningen bland personalen på Lillåns Bleck & Plåt.

Taktisk träning SID 4

Lillåns Bleck & Plåt tränar sig i form på arbetstid.

VÄLKOMMEN

Förening som förenar

Vi har just lämnat julen och alla dess helger bakom oss för den här gången. Det är en tid som för många av oss innebär att vi umgås med nära och kära, njuter av ledighet och vårdar våra traditioner. En god och lustfylld högtid. Andra blir stressade och försöker hitta ett nytt sätt att förhålla sig till traditionerna. Några har nyligen hamnat i Sverige, vissa efter att ha flytt från krig och fasor. De kanske mest fryser och känner sig vilsna. Och de ensamma känner sig mer ensamma än någonsin. För alla dem är det inte lika lustfyllt.

VAD HAR DET med Friskis&Svettis att göra kanske ni tänker. Jag tänker så här. Vi är en förening. Vilket enligt Wikipedia är *en sammanslutning av personer, det vill säga en organiserad grupp medlemmar som ägnar sig åt en avgränsad verksamhet*. I vårt fall träning.

TILL FRISKIS är alla välkomna och där kan människor mötas kring ett gemensamt intresse. Det är ett sammanhang att finnas i och en plats att gå till. Med positiva förtecken för både kropp och själ. Ibland stannar det där, vilket är gott nog. Men det händer också att man hittar vänner för livet. Jag tror att Friskis är ett perfekt ställe, att på ett naturligt sätt, låta människor lära känna varandra. Och förstå varandras vardag, bakgrund och språk. Varandras likheter och olikheter.

DÄRFÖR kommer vi under våren att starta upp ett fadderprojekt för nyanlända ungdomar. Vi kallar det "Be a buddy". Vi kommer inom kort att fråga dig som är medlem om du vill bli Friskisfadder för två unga människor som nyss kommit till Sverige.

VILL DU BE A BUDDY?

Håll utkik efter en inbjudan ifrån oss.

Välkommen till en skön träningsvår!



HELENA TRANQUIST, verksamhetschef
helena@orebro.friskissvettis.se



WATT GER SPIN EN NY DIMENSION

Under hösten har en grupp medlemmar testat spinning med wattmätning. Ett tufft och svettigt upplägg som ger motionären mätbara resultat. Friskispresen har träffat testgruppen och initiativtagarna till det nya konceptet.

Har du också funderat över displayen som sitter på Söders spinningscyklar? Det är en wattmätare som visar hur hårt du arbetar på cykeln. Det var i samband med byggnationen av Söder som tanken om spinning med wattmätning väcktes.

– Leverantören undrade om vi önskade att få cyklar med mätare. Till en början var vi tveksamma eftersom att det inte finns något spinningpass i vårt utbud som bygger på att vi guidar utifrån watt. Men efter en dialog med F&S Riks så ändrade vi oss, säger Anneli Lundholm, träningsansvarig för gruppträning på Friskis&Svettis Örebro.

UNDER HÖSTEN har Anneli, tillsammans med spinningkollegorna Johan och Christer, arbetat med att ta fram nya pass där motionären guidas utifrån watt. Till sin hjälp har man haft 35 stycken medlemmar i föreningen.

– Vi annonserade på hemsidan och fick in 35 stycken anmälningar vilket är jätteroligt. Under resans gång har vi

även haft lärorika utbyten med en annan förening i landet som också har valt att köpa in mätarna.

Testgruppen har träffats ett antal gånger under hösten. Vid det första tillfället genomförde varje deltagare ett maxwatt-test. Precis som i ett pulspass krävs det nämligen att motionären har ett eget värde att utgå från.

– Testet innebär att motionären trampar i en viss fart samtidigt som motståndet ökar med jämna mellanrum. När motionären inte klarar av att trampa längre så räknar mätaren på cykeln fram ett maxwatt värde. Personen får också ett uträknat VO2 max, det vill säga personens maximala syreupptagningsförmåga.

MED VÄRDET som utgångspunkt har deltagarna testat olika spinningpass under hösten. Anneli berättar att upplägget har tagits emot väldigt positivt, samtidigt så det finns vissa aspekter att fundera över. Upplägget

VAD TYCKER TESTGRUPPEN?



Anders Södergård

– Det är så härligt och så olikt det som jag är van vid! Det är som är positivt är att det ger mig ett helt nytt träningsredskap att utgå från. Det som är negativt är att det blir fokus på en siffra.



Rino Agerhall

– Det är intressant och jag tror att det är på väg att bli något stort. Det är kul att få förmånen att testa på ett nytt upplägg. Det svåra har varit att hitta samma känsla som i pulspassen.



Lena Jovander

– Det är väldigt jobbigt! Mycket mer ansträngande än puls. Det positiva är utmaningen. Men det har varit svårt att lära sig, det krävs att man är en van spinnare.



Ida Magnusson

– Kul! Det är verkligen något nytt. Det är svårt att fuska och kräver att man är mer närvarande. Det är såklart både positivt och negativt!

har visat sig vara väldigt krävande och det har varit svårt att hitta en nivå som passar hela gruppen.

– Däremot är de flesta överens om att wattcykling verkligen ger spinnningen en ny dimension.

Och en sak är säker – watt är här för att stanna. Till våren erbjuds tre pass i veckan på Söder med guidning utifrån watt.

– Dagens motionärer vill ha siffror, mätvärden och koll på sina prestationer. Watt är kanske något nytt för oss vanliga dödliga men cyklister använder det hela tiden. Därför tror jag att watt kommer att komma mer och mer. Det känns såklart kul att vår förening ligger i framkant.

CAROLINA ADOLFSSON, TEXT
EMMA MELKERSSON, FOTO



WATT? WHAT?

Watt visar hur hårt du trampar på cykeln. Värdet påverkas av motstånd och trampastighet. Det innebär att du kan trampa snabbt med ett lågt motstånd och få samma watt som om du trampar långsammare men med ett högre motstånd. Värdet är mätbart och styrs av din dagsform. Därför är det viktigt att du genomför ett maxwatt-test regelbundet. På så sätt kan du se om ditt värde har förbättrats eller försämrats.

TRÄNINGSNYHETER



Nya pass på tillfälligt besök

CIRKELFYS FÖR LÖPARE

Försäsong- och kompletteringsträning för löpare.

Cirkelfys är ett av våra mest uppskattade pass och handlar mycket om rörelsekvalitet med närvaro och att skapa förutsättningar för att kunna använda kroppen optimalt. Här har vi valt ut övningar som passar perfekt som försäsong- eller kompletteringsträning för dig som är löpare.

MIND

Lugn, meditativ yoga med inspiration från mindfulness.

Vår yoga bygger på den klassiska Hatha-yogans grunder. I Mind är övningarna få och utvalda för ett pass med inriktning på lugn, stillhet, andning och medveten närvaro. Vi tränar på golvet i främst sittande och liggande övningar. Mind är ett tillåtande och avstressande pass för återhämtning i både kropp och sinne.

SPIN/GIRO 4

Försäsongspass i fyra delar för cyklister.

Giro 4 är ett oerhört tuftt och cykelnördigt spinningpass. Giro 4 är uppdelat i fyra perioder och pågår i 24 veckor. Passet riktar sig till cyklister och mycket rutinerade spinnare. Var med från början, att hoppa på i period 3 eller 4 blir tuftt.

SPIN/SPURT

Det bästa från spinningsens distans- och intervallpass.

Spurt är spinningpasset som börjar med en distansdel och avslutas med intervaller. Utmärkande för passet är musikkänsla, variation och träningsglädje. Spurt passar dig som gillar när det händer mycket under spinningpasset

IW/FLOW

Ett distanspass med flyt och fokus.

Flow är ett distanspass i Iw-salen. Med hjälp av suggestiv musik jobbar du dig in i ett uthålligt flow. Upplev ett skönt svettigt konditions-pass samtidigt som du får en härlig inre träningsupplevelse.

LIMITED EDITION

Limited Edition är variationer och kombinationer av befintliga pass. De finns under en begränsad tid för att ge dig nytändning och inspiration i din träning.

Taktisk träning på arbetstid

Under hösten har alla anställda på Lillåns Bleck & Plåt tränat tillsammans på betald arbetstid. Friskispresen har träffat dem.

I våras bestämde sig Stefan Öberg, VD på Lillåns Bleck & Plåt, för att göra något radikalt för att förebygga och förbättra de anställdas hälsa. Han kontaktade då Friskis&Svettis i Örebro och det mötet resulterade i att alla anställda under hösten har "tvingats" att träna tillsammans på betald arbetstid.

FRISKISPRESSEN besöker platschefen, Mats Kärf, när projektet pågått nästan två månader för att fråga hur det har gått.

– Det har gått jättebra! Träningen har varit bra och instruktörerna väldigt proffsiga. Det som vi främst märker är att det skapar teamkänsla och ger sammanhållning i gänget. säger Mats och fortsätter. Det har gått för kort tid för att hinna se några andra effekter än, men det vi hoppas på är att de anställda ska bli mindre sjuka och må bättre helt enkelt. Det vinner alla på.

ALL PERSONAL tränar en gång per vecka på arbetstid, tisdag eller torsdag. Målet är att de anställda ska bli starkare men framförallt smidigare för att klara sitt jobb bättre och spara sin kropp. Pas-



När vi kom med förslaget fick det blandade reaktioner. Vissa var motståndare, andra gjorde vågen.

Mats Kärf
Platschef



TRÄNAR FÖR TUFFT JOBB. För att klara det fysiskt krävande arbetet behöver de anställda ha både smidighet och styrka. Här tränas axlar i ett Cirkelfyspass.

sen har valts ut mot bakgrund av det.

– Vi testade till exempel Flex soft. Vi fick sån träningsvärk av det. Själv tyckte jag att det var som att gå till naprapaten. Det knakade i hela kroppen. Men på ett skönt sätt, berättar Mats och ler vid tanken.

STRAX INNAN kl. 15.00 varje tisdag och torsdag fylls parkeringen utanför Friskis&Svettis med företagets röda arbetsbilar. De allra flesta förarna hejar och ser glada ut och när de kommer in i lokalen.

För att sänka trösklarna till träningen har alla anställda blivit utrustade med träningskläder och en träningsväska. Och efter en stund kommer de, en efter en in i salen, alla lika snygga, med sina röda träningskläder.

– Visst fanns det ett motstånd från vissa när vi kom med förslaget, men nu tror jag alla tycker det är bra och kul, säger Mats.

EN ANNAN anledning till att det tagits emot så positivt, tror Mats, är att alla ska vara med även chefer och arbetsledare.

– Det känns väldigt viktigt att vi är föredömen och visar att det är viktigt på riktigt, säger Mats med eftertryck. Och tillägger med ett leende, att det är väldigt kul att träffas under de mer avslappnade former som träningen innebär.

MATS TROR att de är ensamma i sin bransch om att erbjuda detta men tror stenhårt på idén. Han menar att om personalen är nöjda och stolta så skapar



MATS KÄRF har jobbat som plåtslagare i 10 år, är nu platschef, projektledare samt delägare. Tränar mest löpning och annan konditionsträning på sin fritid. Egen favorit på F&S är Cirkelfys.

TRE ANSTÄLLDA
TYCKER TILL



Albert Svensson, 20 år

Yrke: Plåtslagare

Om att träna på jobbet: En bra förmån och jag skulle gärna fortsätta eftersom vi har fysiskt påfrestande jobb. Jag hade nog aldrig gått på gruppass utan att få testa på jobbet.

Favorit: Flex/soft var bra. Det är en stor fördel att vara rörlig på jobbet. Även Cirkelfys var kul.



Patrik Johansson, 49 år

Yrke: Har jobbat 24 år som takläggare.

Om att träna på jobbet: Det är bra för kroppen och stärker mage och rygg. Det behöver jag eftersom ryggen pajar ibland. Jag hoppas på fortsättning.

Mest positivt: Att få röra hela kroppen och prova övningar jag aldrig gjort förut. Vi har haft väldigt kul med och åt varandra.



Anna Öberg, 46 år

Yrke: Håller ordning i företagets lokaler.

Om att träna på jobbet: En bra jobbförmån och en spark i baken att komma iväg.

Favorit: Jag gillar ledarledd träning så man vet vad man ska göra. Bästa var Flex/soft. Ger avslappning men är ändå tufft och utmanande för rörligheten.

TRÄNA MED DIN ARBETSPLATS

Vinsterna med träning är många, för såväl individen som företaget. Friskis&Svettis kan hjälpa er att öka motivationen för att fortsätta eller komma igång.

INSPIRATIONSTRÄFF

Vi kommer till er arbetsplats för en inspirationsträff. Ni får information om träning i allmänhet och om Friskis&Svettis.

Tid: 20-60 minuter.

Ingår: Tidningen Friskispresen och en fribiljett på valfri träning.

EGNA PASS

Kör ett (eller flera) egna pass med ert personalgång. Passet körs i någon av våra lokaler och med våra ledare.

Antal platser: max 40-90 personer beroende på träningsform.

Pris: 1500 kr/grupp. I priset ingår tidningen Friskispresen och en fribiljett på valfri träning.

INSPIRATIONS DAG

Skräddarsy en hel eller halv inspirationsdag för personalen. Ni kan prova olika typer av träning och varva med en eller flera föreläsningar. Lunch och/eller fika kan ordnas.

Antal platser: Max 150 personer.

Pris: Kontakta oss för prisuppgift.

BÖRJA TRÄNA-KURS

Kom igång på riktigt med ett mer långsiktigt program för er personal. Boka plats för enstaka deltagare på våra befintliga Börja träna-kurser, eller köp en egen Börja träna-kurs för företaget. Kontakta oss så berättar vi mer.

KONTAKT

Helena Tranquist

Telefon: 019-20 75 91

E-post: helena@orebro.friskissvettis.se

det good will för företaget och de blir mer attraktiva som arbetsgivare.

– Vi vill visa våra medarbetare att vi uppskattar dem. Om personalen mår bra, så vill och orkar de engagera sig mer i hela verksamheten. Det är bra för alla!

Till sist frågar vi Mats vad som händer nu.

– Vi ska slutföra årets projekt och få till en utvärdering. Förhoppningsvis fortsätter vi till våren om den positiva känslan vi har nu stämmer.

HELENA TRANQUIST, TEXT
CHARLOTTA LARSDOTTER, FOTO

Lillåns Bleck & Plåt

Byggnadsplåtslageri i Örebro som utför alla slags takarbeten i Mellansverige

Omsättning: Ca 50 mkr

Anställda: 47 personer. Plåtslagare, takläggare och snickare samt administrativ personal

Tränat: Cirkelfys, IW, Box, Flex/soft och Cirkelgym under hösten

Övriga hälsoförmåner: 2000:-/år i friskvårdsbidrag och Hälsoprofiler





SCHEMA GRUPPTRÄNING



F&S Kvarnen • Fredsgatan 25

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
11.45 JYMPA	06.45 SPIN	11.45 JYMPA	06.45 SPIN	10.00 JYMPA STATION SOFT 75	09.30 SPIN	
11.45 SPIN INTERV KORTA	11.45 CIRKELFYS	11.45 SPIN	12.00 CIRKELFYS	11.45 SKIVSTÅNG	10.00 JYMPA MEDEL	17.00 NYHET CIRKELFYS FÖR LÖPARE
16.30 SPIN	17.00 JYMPA MEDEL	12.00 SKIVSTÅNG	16.30 INTERVALL FLEX	15.45 SPIN PULS		17.30 JYMPA MEDEL
16.45 JYMPA MEDEL	17.00 SPIN	16.45 NYHET JYMPA INTENSIV 35	17.15 SPIN	16.45 CIRKELFYS		17.30 SPIN
16.45 SKIVSTÅNG SPIN 90	17.15 FLEX	17.00 SPIN PULS	17.30 SKIVSTÅNG SPIN 90	17.00 JYMPA INTENSIV		18.00 FLEX SOFT
17.30 SKIVSTÅNG	18.00 CORE	17.30 DANS FUSION	17.30 JYMPA BAS	17.00 SPIN		18.00 STEP
17.45 JYMPA SOFT	18.00 JYMPA STATION 75	18.00 STEP	17.45 YOGA			
18.00 YOGA ENERGY 80	18.15 NYHET SPIN SPURT/ INTERVALL PULS	18.30 JYMPA MEDEL	18.30 CORE			
18.30 INTERVALL FLEX	18.30 SKIVSTÅNG	18.30 SKIVSTÅNG INTERVALL 70	18.45 BOX 70			
18.30 SPIN		18.30 SPIN INTERV PULS	19.15 SPIN			
19.00 BOX 70						

F&S Söder • Stenbackevägen 20B

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.00 SKIV INTERV 70	17.00 JYMPA MEDEL	17.15 CORE	16.30 SKIVSTÅNG	16.30 CIRKELGYM X SPIN 90	09.00 SPIN	16.30 SPIN WATT ROULETTE
17.30 SPIN INTERV PULS/NORSKA	17.00 SPIN	17.30 SPIN PULS/ WATT	17.30 SPIN	17.00 JYMPA MEDEL		17.00 JYMPA BAS
17.30 CIRKELGYM	17.30 CIRKELGYM	18.15 SKIVSTÅNG	17.30 DANS FUEGO			18.00 SPIN PULS
18.30 YOGA	18.00 POWER HOUR	18.45 SPIN	18.30 CIRKELGYM X			18.30 CIRKELGYM
18.45 SPIN	18.15 NYHET SPIN GIRO 4 PULS/WATT 90		18.30 JYMPA MEDEL			
	19.00 NYHET YOGA SOFT		18.45 SPIN INTERV PYRAMID			

Tegelbruket • Lertagsgatan 1

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
17.30 YOGA		17.30 JYMPA BAS	17.30 SKIVSTÅNG			

GRATIS

F&S Öster • Hagmarksgatan 56

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.45 SPIN	10.00 DANS SOFT	06.45 SPIN	11.45 CIRKELGYM	11.45 CIRKELGYM	08.45 IW	10.00 IW
10.00 CIRKELGYM SOFT	11.45 CIRKELGYM	10.00 CIRKELGYM SOFT	16.15 JYMPA ENKEL	16.30 POWER HOUR	09.00 CORE	16.45 SPIN INTERV PULS
17.00 SPIN SOFT 45	16.45 IW	10.30 START V.7 CORE MAMMA 45	17.00 SPIN 85	16.30 NYHET HIT 35	09.00 SPIN	17.00 JYMPA MEDEL
17.00 NYHET IW FLOW	17.00 SKIV INTERV 70	11.45 IW 40	17.00 IW SOFT 40	16.45 SPIN PULS	10.00 FAMILJ	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70
17.00 CIRKELGYM	17.00 SPIN INTERV PYRAMID	17.00 SPIN	17.00 CIRKELGYM	17.00 IW	10.00 KNATTE	17.15 CIRKELGYM SPIN 90
17.00 SKIVSTÅNG	17.00 CIRKELGYM	17.00 CIRKELGYM	17.00 SKIVSTÅNG INTERVALL 70		10.00 IW INTERVALL KORTA PULS	17.30 IW INTERVALL PYRAMID PULS
17.15 JYMPA BAS	17.00 BOX 70	17.00 IW	18.00 IW PULS		10.00 CIRKELGYM	18.15 JYMPA STATION
18.00 DANS FUEGO	17.45 IW INTERVALL	17.00 CIRKELFYS	18.15 STEP			18.30 YOGA
18.00 IW	18.15 JYMPA MEDEL	17.30 JYMPA MEDEL	18.30 NYHET MIND			
18.00 SPIN INTERV KORTA	18.15 SPIN PULS 70	18.00 IW INTERVALL	18.30 CIRKELGYM			
18.30 CIRKELFYS	18.30 HIT	18.15 SPIN	18.30 SPIN			
18.30 CIRKELGYM X	18.45 IW	18.15 YOGA 75				
19.00 JYMPA MEDEL		18.30 CIRKELGYM IW 90				
19.00 SPIN		18.30 POWER HOUR				
19.00 IW INTERVALL						

Inspiration och tema i gymmet

I en grupp om 3-5 personer får du inspiration genom att tillsammans prova nya övningar, redskap eller sätt att träna. Ett flertal pass körs på orglebudna tider så håll koll på hemsidan.

HIT

Ett högintensivt pass i gymmet, det vill säga högt tempo och med hög puls. Är du nyfiken på att lära dig mer om högintensiv träning är detta ett pass för dig. Man tränar till exempel på tid, antal reps eller antal varv.

TRX

Tillsammans med en instruktör går ni igenom teknik, övningar och tränar igenom ett pass med TRX-band.

KETTLEBELLS

En utmanande träningsform där styrka, bälstyrka, explosivitet, koordination och flås utmanas. Ni går igenom teknik, provar på övningar och tränar igenom ett pass.

FÖR DIG MED
TRÄNA ALLT/
TRÄNA GYM

Schemat gäller från 11 januari till 12 juni.
Med reservation för eventuella ändringar.

Mer information om hur du bokar ett pass finns på:

orebro.friskisvettis.se

PASSINFORMATION
Siffrorna efter passet anger passets totala längd i minuter. Då inget annat anges är passet 55 minuter.



Följ oss på
Instagram

@fsorebro #fsorebro



Gilla oss på
Facebook

facebook.com/friskisvettis.orebro

Prislista

ORDINARIE PRIS	1 mån	3 mån	6 mån	12 mån	Autogiro*
Träna allt	530:-	1280:-	1925:-	2900:-	260:-/mån
Träna gym				2400:-	215:-/mån
Träna grupp				2400:-	215:-/mån
Träna gym dagtid				1425:-	140:-/mån

STUDENT / UNGDOM / PENSIONÄR**

Träna allt	432:-	1024:-	1540:-	2320:-	208:-/mån
Träna gym				1920:-	172:-/mån
Träna grupp				1920:-	172:-/mån

*12 mån bindningstid, därefter 1 mån uppsägningstid.

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

ÖVRIGA TRÄNINGSKORT

Klippkort, 10 gånger	600:-
Engångsbiljett	100:-
Engångsbiljett Familj/Knatte/Enkeljympa	30:-



Öppettider

	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	14.00-20.30	14.00-20.30	14.00-20.30	14.00-20.30	13.00-19.00	08.30-13.00	12.00-20.00

Söder - träning vid stängd reception

Du som har ett giltigt träningskort med tillgång till gym kan träna även på tider då receptionen är stängd. Det innebär att du som har ett gruppträningskort/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.friskisvettis.se.

Under våren 2016 erbjuder vi barnpassning vid följande tider*

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



*med reservation för eventuella ändringar

Medlemsförmåner

- En röst på årsmötet
- Medlemsaktiviteter, t.ex. olika föreläsningar
- Medlemstidningen Friskispressen 6 ggr/år
- Olycksfallsförsäkring, till, från och under träning
- Medlemspris på engångsträning på andra F&S-föreningar
- 15% rabatt på Intersports butiker i Örebro
- 10% rabatt på Norra Cykel, Örebro. Gäller tillbehör och utvalda produkter
- 15% på egenvårdsprodukter (ej recept) samt 20% på hälsotjänster hos Apoteket i Örebro
- Rabatterade priser på Loka brunn och Grythyttans gästgivaregård

NYHET

FOLKETS RÖST

Får du träna på arbetstid?



MARIA 49 år
Boendechef på Örebro kommun
– Jag styr min egen tid och kan välja när jag tränar. Men har ingen tid avsatt för att träna, ingen friskvårdstimme.



CHRISTER 53 år
Skrivbordsjobbare
– Inte nu, men tidigare hade jag en halvtimmis träning på arbetstid. Det blev mest promenader, vilket är bättre än inget.



EMILIA 24 år
Timanställd och terapihundförare
– Nej, det får jag inte. Men det skulle vara bra eftersom samhället är så stillasittande idag.



MATTIAS 46 år
Konsult som gärna tränar lunchspin
– Nej, men jag har flexibelt jobb och kan ganska lätt få loss tiden. Arbetsgivaren stöttar med friskvårdsbidrag.



PATRIK 53 år
Reser mycket i jobbet
– Nej, nu får det ske på fritid. Har haft en timme i veckan tidigare, vilket var jättebra. Men tyvärr är man är lite dålig på att utnyttja det.



ANNA 45 år
Jobbar på Trafikverket
– Nej, det får jag inte. Men jag kan flexa och gå iväg på lunchen om jag vill. När jag gör det får jag mer energi på eftermiddagen och kvällen fri.



För dig som vill komma igång

BÖRJA TRÄNA-KURS

En kurs för dig som vill komma igång med regelbunden träning. Du får gärna vara ovan och otränad. Kanske har du inte tränat på ett tag, eller kanske aldrig tränat. Det spelar ingen roll. Här är du välkommen precis som du är. Vi tränar gemensamt 1-3 gånger i veckan under totalt 10 veckor. Vi kommer peppa, guida, inspirera och lära dig allt du behöver veta om träning. Målsättningen är att du efter kursen fortsätter med din träning.

Start: Vecka 7

Pris: 1250 kr + 100 kr i medlemskap 2016.

Under kursperioden har du tillgång till all vår träning.

Anmälan: Från den 11 januari i någon av våra receptioner. Betalning sker i samband med anmälan.

Frågor: Kontakta Helen Söderberg på helen@orebro.friskissvettis.se eller 019-205792.



För dig med spring i benen

JUNIOR 7-9 ÅR

En kurs med allsidig träning under lekfulla former med musiken som motivation. Här ligger fokus på att uppleva det lustfyllt och positivt att röra sig och vara igång med kroppen. Passens upplägg växlar mellan fullt ös och vila.

När: Torsdagar kl. 17.15 på Öster

Pris: 300 kr + 100 kr i medlemskap 2016.

Anmälan: Från den 11 januari i någon av våra receptioner. Betalning sker i samband med anmälan.

Kursperiod: v. 6–v. 17 med uppehåll v. 8 och v. 12.



GRYTHYTANS GÄSTGIVAREGÅRD

LIVSNJUTARPAKET: 1795:-

Kafferep, fyrrätters middag, övernattning i dubbelrum, frukostbuffé, tillgång till gym, relax och bastu.

Gäller ankomst måndag-fredag.

Ordinarie pris: 2045 kr.

LOKA BRUNN

200:- RABATT PÅ DAGSPA

Pris från 445 kr.

Gäller måndag-fredag.

SKÖNA SÖNDAG: 1275:-

Övernattning i dubbelrum, eftermiddagskaffe, trerättersmiddag, frukostbuffé, entré till Vattensalongen och tillgång till gym.

Ordinarie pris: 1695 kr.

Läs mer på orebro.friskissvettis.se