

FRISKIS&SVETTIS GÄVLE

Möt en medlem

Anja Carlsson



Hur länge har du tränat på Friskis&Svettis Gävle?

- Sedan 2012.

Vad motiverar dig till att träna?

- Att det är roligt. Plus att jag mår bättre och orkar mer när jag tränar. Sen är det socialt också.

Har du ett favoritpass/-övning?

- Mig hittar ni oftast på gymmet då fasta tider inte passar mig. Helst kör jag fria övningar, där en av mina favoriter är Burpee Boxjumps och Toe to bar.

Vad är det bästa med Friskis?

- Jag tycker det är en bra blandning av människor. Vem som helst kan träna på Friskis, vilket bidrar till en skön stämning helt enkelt.

Uppdatering av Gavlehov

Sommaren är förbi, invigningen är över och vardagen har rullat på ett tag utan att vi knappt märkt av att den infann sig. En vardag med allt vad träning, tråkig vardagsmatlagning och förkylningar innebär. En rätt så vanlig höst med andra ord. Men den är ovanlig i den bemärkelsen att även Gavlehov har blivit vardag för många.

Cirka 40 procent av Friskis&Svettis Gävles inpasseringar på gymmet sker numera på Gavlehov. Träningspassen där uppe är nästintill alltid fullbokade och vår nyanställda personal är lika varm i kläderna som du är efter ett Spinning-pass.

Apropå vår nya personal har ni kanske inte fått en riktig presentation än. Men ni känner kanske igen deras ansikten? Dom heter Maja, Linda och Kristin och är våra nya friskis-hjältinnor. Ni ser dem oftast på Gavlehov men ibland gästspelar dom även på Torget. Med sina olika kvaliteter och bakgrunder stärker de vår personalstyrka oerhört mycket.



På bilden ovan ser ni, från vänster till höger; Maja, Linda och Kristin.

FRISKIS&SVETTIS GÄVLE

Vart tar pengarna vägen?

I en idrottsförening går allt till medlemmarnas bästa. Mer träning, bättre utrustning och flera instruktörer.

Många tror att Friskis&Svettis är ett företag precis som SATS och andra träningsaktörer. Det är vi inte! Vi är en idrottsförening. Vilket innebär att alla pengar som kommer in via träningsavgifterna går tillbaka till verksamheten och medlemmarna i form av fler träningspass och bättre utrustning.

Vart tar pengarna vägen? I en idrottsförening går allt till medlemmarnas bästa. Mer träning, bättre utrustning och flera instruktörer. Friskis&Svettis träningsavgifter går direkt tillbaka till verksamheten i form av: lokalhyra, städning, personal, redskap och utbildning. Friskis&Svettis Gävle har ca 260 funktionärer – ledare, instruktörer, receptionister, värdar och styrelse – som alla jobbar ideellt.

Att vara funktionär innebär att man har cirka 1,5 pass eller bemannar lokalen ca 3 timmar i veckan. För att kunna erbjuda bra träning och service har Friskis&Svettis många utbildningar både på riksnivå och internt i den lokala föreningen. Föreningen betalar kurserna och funktionären ger tillbaka genom att bjuda på sin tid och sitt engagemang.

På Friskis&Svettis blir ingen rik på pengar, men på möten och upplevelser. Dessutom ökar egenvärdet, musklerna och energin. Det är värdefullt.



FRISKIS&SVETTIS GÄVLE FINNS PÅ:



Sidoplanka - rotation med Desirée.

En bra övning som förbättrar din hållning och som involverar muskler i hela kroppen – särskilt mage, rygg och rumpmuskler.

Följ dessa enkla steg för ett perfekt utförande:

1. Utgå ifrån position med ena armbågen, underarmen och fötterna i underlaget och håll rak kropp.
2. Håll andra armen sträckt uppåt. För den övre armen in under bröstet genom att rotera i kroppen. Återgå till startposition.



Visste du att...

...du varje vecka kan välja mellan cirka 130 träningspass och gymaktiviteter ledda av inspirerande ledare. Allt från harmonisk yoga till högintensiva HIT pass.

...du kan köpa ditt kort online och därmed ligga steget före. Köp träningskortet och förnya ditt medlemskap för 2018 på vår hemsida. Gå in på köp kort och klicka dig vidare.

...du som medlem kan ta med en vän att träna en gång gratis för att prova ett träningspass eller gymmet.