



Tänk vad ett år går fort. Om en vecka är det dags igen, den 2 juni, startar utejympan i Boulognern. Kryssa för måndagar och torsdagar i kalendern.

Friskis&Svettis Gävle

Let's move!

Vi fortsätter att bygga...

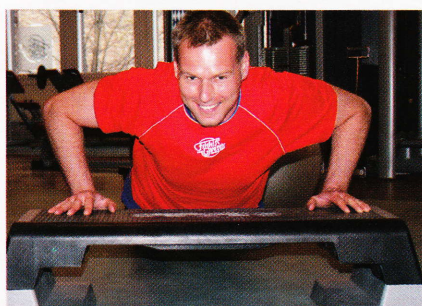
Vilken härlig kampanj. Lika enkel som genial. Vi mår bra och blir glada när vi rör på oss. Rörelseglädje. Smaka på det ordet "RÖRELSEGLÄDJE". Let's move! Det är vår idrottsförening är bra på. Oavsett om du går på ett spincykelpass, jogging ute, gymmet eller på ett jympapass så finns rörelseglädjen där. Det kommer aldrig att bli ute att ha roligt när man tränar. Därför är jag övertygad om att vi kommer att fortsätta att växa så länge vi alla behåller rörelseglädjen i det vi gör. Och föreningen växer så det knakar.

Vi tar av oss hatten, bugar och tackar förre ordförande, Lennart Westin, som under sin tid vid rodret verkligen byggt, mest hårdvara som lokaler maskiner och utrustning. Men även mjukvara såsom; organisation, arbetsbeskrivningar mm. Nu ska vi fortsätta bygga mjukvara. Värderingar, värna det ideella, vårda dig som är funktionär och dig som är medlem.

Som nytilträd ordförande ser jag ett oerhört spännande och roligt år framför mig. En av de viktigaste uppgifterna är att få alla att trivas och känna glädje i det vi ska göra. Att känna den glädjen och trivseln i själva träningen är ju inga problem, med tanke på den höga kvaliteten vi har på våra ledare och instruktörer. Tänk att få känna samma känsla i det dagliga arbetet, befängt, springa runt och tokflina hela dagarna. Men att Friskis&Svettis hjälper oss att hitta arbetsglädje och trivsel i våra arbetsuppgifter, det ska vi fortsätta jobba för. I det kommande styrelsearbetet kommer leendet att vara en stående punkt på dagordningen.

Att leda en Friskis&Svettisförening har liknats med att valla en flock katter. Det behövs mycket kel, smek och beröm, samtidigt som det ibland krävs tuffa tag för att vi alla egensinnade katter ska drivas mot samma mål. Att stötta verksamhetschefen hamnar därför också i toppen av agendan.

Och så har vi ju sommarjympan! Livet leker. Ge oss ditt leende, Let's Move! ■



Lasse Molin
Ordförande
Friskis&Svettis IF
Gävle.

Med anledning av Let's move som drog i gång under maj månad, haffades några motionärer för att svara på några frågor. Text och Bild: Hanna Wind

- 1** Vad fick dig att börja träna?
- 2** Vem bjöd du med på träning under kampanjen?
- 3** Vilken motionsform föredrar du på sommaren?



Jan Herder var med på Jogging/ start onsdagen den 16 april.

1. Jag började motionera för hälsans skull.
2. Min familj.
3. Jogging.



Nathalie Nordqvist och Marlene Knutsson sitter och väntar på Aerobics 1. (Nathalie närmast kameran)

- Nathalie 1. Det är roligt. Jag började spela volleyboll i 10-årsåldern.
- Marlene 1. Mina äldre syskon spelade fotboll och då började jag också med det.
- Nathalie 2. Mamma.
- Marlene 2. Mina föräldrar för de skulle behöva det och så tror jag att de skulle tycka att det var roligt.
- Nathalie 3. Att cykla och åka inlines.
- Marlene 3. Fotboll och löpning.

Irene Söderberg Nilsson och Per Söderberg är flitiga besökare på Friskis&Svettis Spincykling och fångas upp i skinsoffan i väntan på ett pass.

- Irene 1. Jag började motionera genom friskvården på jobbet. Det var på 1980-talet.
- Per 1. Jag spelade fotboll på fritiden med kompisarna som barn och har efter det utövat alla möjliga typer av aktiviteter.
- Irene 2. Mina arbetskollabor.
- Per 2. En kompis till mig.
- Irene 3. Spincykling.
- Per 3. Spincykling, men cyklar även en hel del utomhus.



Kristin Wallin tränar i gymmet och under tiden svarar hon på några frågor.

1. Jag vill orka mer, bli piggare och så är det ju roligt att få lite mer muskler. Jag sitter mycket vid datorn på jobbet och känner att jag behöver träna för att inte få ont.
2. Min sambo för jag lyckas aldrig få med honom hit.
3. Jag gillar att motionera utomhus och att simma. Jag ska prova crosstraining nu när det drar igång i maj.

T Sommer TIDER i GäVLE

Bild: Annica Hallquist

Med reservation för ev. ändringar



IF Friskis&Svettis Gävle
Telefon: 026 - 66 29 90
www.friskissvettis.se/gavle



Utejympa i Boulognern 2 juni–11 augusti

Måndagar	18.00	Bas	GRATIS!
	19.00	Medel	GRATIS!
Torsdagar	18.00	Bas	GRATIS! (ej 5/6 19/6)
	19.00	Medel	GRATIS! (ej 5/6 19/6)

Ingen jympa 6 juni
och 19-22 juni



Innejympa på Torget och Royal 26 maj–31 augusti

Måndag	17.00	Aerobics Torget	t.o.m v. 25
	18.00	Ki box Torget	
Tisdag	18.30	Medel Torget	
Onsdag	18.00	Dans Royal	t.o.m v. 25
	18.00	Medel Royal	fr.o.m v.26
	18.30	Bas Torget	
	19.00	Intensiv Royal	
Torsdag	18.30	Skivstång Torget	ej v. 27-29
Fredag	11.00	Day Torget	
Söndag	17.30	Medel Torget	

Gymtider 2 juni-31 augusti

Måndag-Torsdag	7.30-20.00
Fredag	6.45-19.00
Lördag	9.00-13.00
Söndag	16.00-20.00

6 juni och 20-21 juni STÄNGT



VIKTIGA RUTAN

Du som har **giltigt kort** jympar, gymtränar och spincyklar som vanligt.

Senior/Startkort och **Dagkort** gäller i sommar på all jympa.

Månadskort till sommarpris 290 kr kan köpas under perioden 26/5-10/8 på Torget. Gäller på Jympa, Gym och Spin.

Jympa, Gym och Spincykling kostar 70 kronor per gång för icke medlem.

Ute-kort kostar 200 kronor. Gäller för all uteverksamhet hela sommaren: Stavgång, Crosstraining, Svavgång/cross.

Crosstraining 5 maj-28 augusti

Måndagar och Torsdagar 18.30
Start vid lekplatsen i Boulognern.
40 kronor per gång.
Gratis för medlemmar i Friskis&Svettis Gävle, med aktivt träningskort.

Stavgång 5 maj–25 augusti

Måndagar 18.30
Start vid lekplatsen i Boulognern. Välj mellan vanlig Stavgång eller Stavgång/cross med styrketräning i olika stationer.
40 kronor per gång.
Gratis för medlemmar i Friskis&Svettis Gävle, med aktivt träningskort. Stavar finns att låna.



Spincykling 26 maj-22 juni och 11-31 augusti

Måndag	17.00	Spin/medel
Tisdag	18.00	Spin/bas
Onsdag	11.30	Spin/bas
	18.00	Spin/medel
Torsdag	17.00	Spin/bas
Fredag	16.00	Spin/bas

Ingen spincykling 6 juni och 19 – 22 juni

Spincykling 23 juni-3 augusti

Måndag	18.00	Spin/bas
Tisdag	17.00	Spin/bas
Torsdag	18.00	Spin/bas

Söndag 17.30 Spin/skivstång
endast v. 22, 23, 32, 33, 34

FUNKtionell styrke träning i GäVLE

Text: Therese Lindqvist Bild: Jessica Sjödin



Tuff magträning med enkelt hjälpmedel. Marita Rutanen jobbar för fullt.

Visst har du också hört det surras i luften? Om funktionell träning alltså?

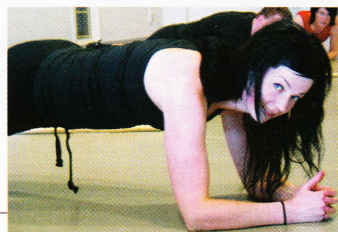
Funktionell träning sägs vara den senaste träningsmetoden, som med stiliga utfallssteg gått om Core i hippfaktor. Friskis&Svettis räds ju varken nytt eller trendigt så vi bjöd in Joel Hallström, sjukgymnast och träningspecialist från Friskis&Svettis Stockholm, för att sprida lite ljus över träningsformen. Vi var ett litet gäng nyfikna motionärer och funktionärer som samlats i jympasalen på Torget för att bli upplysta. Joel började med en teoretisk del innan vi fick testa träningen i skarpt läge på golvet.

Funktionell träning i sin bästa form är anpassad för att din kropp ska klara av de behov just du har av den i din vardag. Det är en säker men tuff och effektiv träningsform, med låg skaderisk om den utförs med rätt teknik. Dess grundstenar är **stabilitet, rörlighet, symmetri och balans**. I den här träningsformen ingår en stor portion balansträning vilket innebär att även de små, djupliggande musklerna som stabiliserar kroppen får jobba. På så sätt stärker du kroppen inifrån och ut.

I den funktionella träningen är det själva rörelsen som är huvudsaken och du tränar både styrka och balans samtidigt. Här finns inte en gymmaskin så långt ögat når utan belastningen kommer från den egna kroppen och fria vikter. Utrustningen består av till exempel balansplattor, gummiband, medicinbollar och enkla stänger. I varje övning tränar du flera delar av kroppen i olika rörelseriktningar som efterliknar rörelser i vardagslivet. Jämför med träning i gymmaskiner där du isolerar olika delar av kroppen i en förutbestämd bana och rörelsen oftast sker i endast en led. Den här gången började passet med stående bålrotation med en stång



Joel Hallström, sjukgymnast och träningspecialist från Friskis&Svettis Stockholm, berättar om funktionell träning.



Här ser vi när textförfattaren tillika gyminstruktören, Therese Lindqvist, kämpar med Plankan.

på axlarna, sedan gjorde vi olika vridningar, fortfarande med stång på axlarna. Andra övningar vi gjorde var gång med utfallssteg fram och tillbaks över jympagolvet, hållandes en viktplatta högt över huvudet, balansövningar med viktplatta, armhävningar med ena armen på en stepbräda. Och så kom den då, den för Friskisentusiasten välbekanta, kära (?) gamla plankan. För dig som inte känner till plankan så

innebär det att man står med stöd av armbågar och tår. Håll kroppen helt rak och spänn bålen. **Det är asjobbigt.** Testa själv – UTAN att puta upp med rumpan eller hänga ner magen i golvet.

Det var ett riktigt tufft och svettigt pass som Joel bjöd på och han var ofta framme och korrigerade tekniken: - Spänn magen, skjut fram höften! Eftersom det ingår smidighet i övningarna hoppade vi helt sonika över stretchen, som annars avslutar

alla pass på Friskis&Svettis. Vi fick oss en rejäl genomkörare för hela kroppen, och åtminstone jag kände mig ordentligt trött och nöjd efteråt.

Passet i funktionell träning var ett gästspel på Friskis och inget som ingår i det ordinarie utbudet.

Inte än så länge i alla fall. ■

Träningen kan också med fördel göras i gymmet. Sugan att prova? Boka in en instruktion med Mattias Söderlund i gymmet och du kommer att få en helt ny insikt i en härlig form av styrketräning.

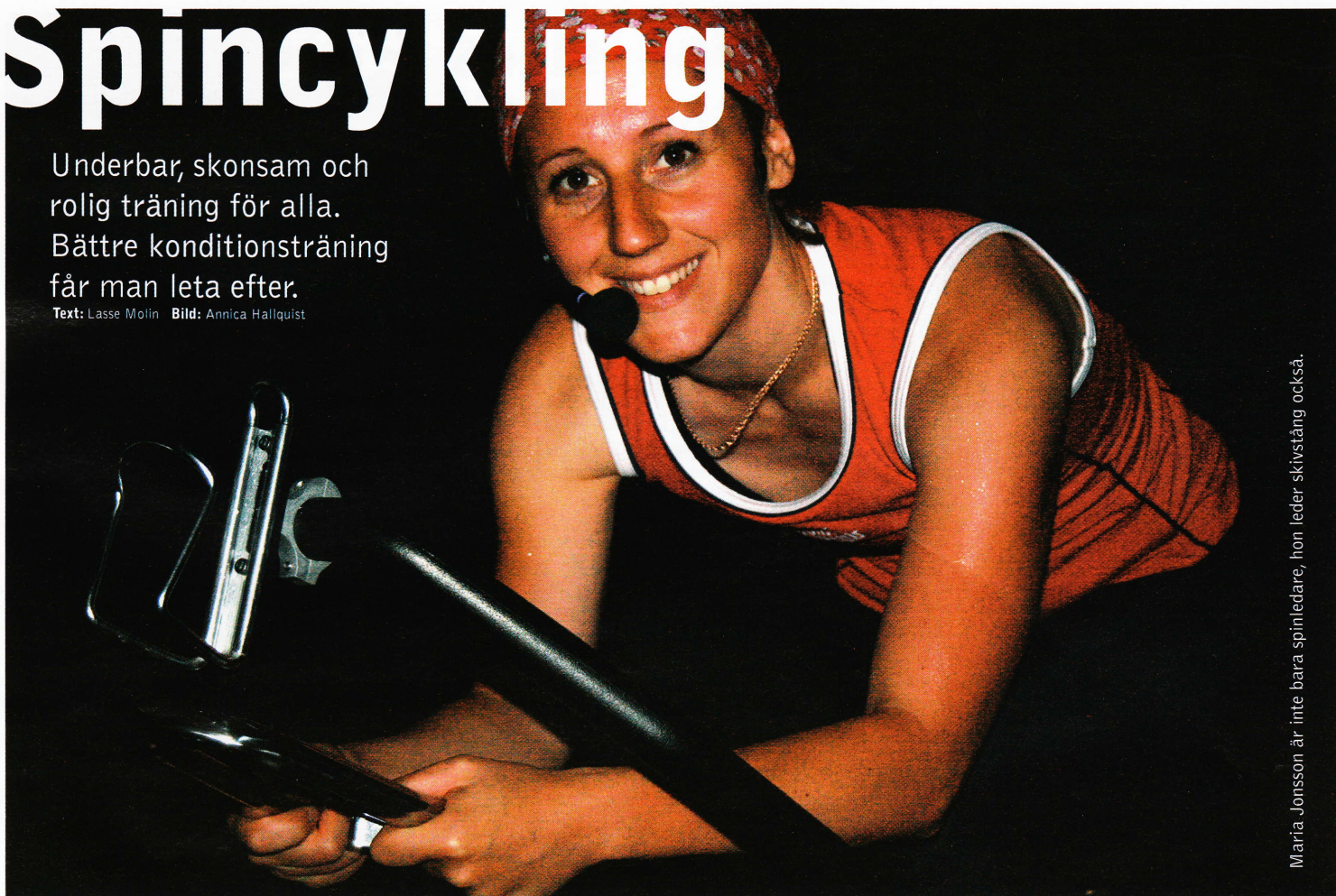


En smidighetsövning för baksida lår. Hur står det till med rörligheten?

Spincykling

Underbar, skonsam och rolig träning för alla. Bättre konditionsträning får man leta efter.

Text: Lasse Molin Bild: Annica Hallquist



Maria Jonsson är inte bara spinledare, hon leder skivstång också.

Men allvarligt talat, vi frågar spingruppen: sätta sig i ett mörkt rum med en massa andra människor för att cykla, när man kan göra det ute i Guds fria natur, kan det va nåt?

– JA, svarar de med en mun. Det går inte att jämföra. Det är inte cykling, det är Spincykling!

Kvinnor, män, flickor och pojkar i alla former finns i spinsalen på Torget. Några har cykelbyxor och cykelskor, de flesta har helt vanliga träningskläder. Rummet andas förväntning. De rutinerade har ställt in styre och sadel och sitter och trampar i någon sorts meditativt tempo, andra får hjälp med att ställa in sin spincykel rätt. Vi hälsas välkomna och redan här åker mungiporna upp. Musiken driver, ledaren driver och man kommer in ett skönt tillstånd där man bara spinner på och blir nästan ett med sin spincykel.

Efter passet infinner sig en skön känsla av välbehag.

– Alla kan vara med, säger Maria Jonsson, som själv leder det populära Spin/skivstång.

Spin/start för den oerfarne eller för den som bara vill träna lite lugnare, **Spin/medel** 75 minuter för den erfarne som vill ha mera av denna härliga träningsform.

Spin/intensiv för den som verkligen vill ge järnet och **Spin/skivstång** för den som både vill ha kul konditionsträning och rejäl styrketräning. Styrketräningen sker i jympasalen med skivstång och bräda som hjälpmedel.

– Så det är bara att dyka upp på ett spinpass?

– Ja i stor sett, säger Jonas Westlund, som till hösten drar igång Spin/intensiv. Passen är bokbara och många pass är väldigt populära. Bestäm dig och boka plats via vår reception på Torget.

Du behöver inga speciella kläder, det är dock bra om du har ett par rejäla träningskor med någorlunda hård sula. Ta med vattenflaska och svetthandduk för det blir både törstigt och svettigt. Så, välkommen i sommar till denna härliga träningsform. ■

Spinschema i juni och augusti

Måndagar	17.00 Spin/medel
Tisdagar	18.00 Spin/bas
Onsdagar	11.30 Spin/medel el.bas 18.00 Spin/medel
Torsdagar	17.00 Spin/bas
Fredagar	16.00 Spin/medel el.bas

Plats: **Torget**

N. Slottsgatan 5 vid stortorget

Kolla in det kompletta Spinschemat på sidan 3

Friskis&Svettis Spincykling-tuff konditionsträning på cykel

Spincykling är effektiv konditionsträning på stationär cykel. Stämningen är suggestiv, musik och ledare driver på dig och gruppen. Upplägget är säkert, skonsamt och lätt att ta till sig med den minimala koreografi som präglar passet. Uppvärmning, kondition, en stunds aktiv återhämtning, konditionsträning igen, nedcykling och stretch. Belastningen, motståndet bestämmer du själv och du deltar också helt utifrån din egen förmåga. Ledaren ger dig information om rätt teknik och position och om säkerhet kring cykelns handhavande. Friskis&Svettis Spincykling finns på olika nivåer från Spin/start, Spin/bas, Spin/medel till Spin/intensiv. Spincykling finns också i kombination med Skivstång som Spin/skivstång.

MEDLEMSKORT 100 kronor MEDLEMSSKAP

Text: Lars Molin

Vi har sagt det förut men det tål att upprepas: vi är en idrottsförening, IF Friskis&Svettis, Gävle. Det finns inga aktieägare, inga VD:ar med fallskärmar och ingen annan som tjänar pengar på vår rörelseglädje. **Vi är vår förening.**

Under hösten och början av nästa år kommer det att bli ännu tydligare. Hittills har medlemsavgiften varit inbakad i träningsavgiften men från 1/1 2009 kommer den att tas ut separat. Ingen förändring i höst för dig som köper Säsongs- eller Månadskort, men om du köper ett Årskort efter den 30/6 i år betalar du samtidigt medlemsavgiften för 2009. Medlemsavgiften är 100 kronor per år.

För att få tillgång till föreningens medlemsförmåner, t ex att köpa engångsbiljett till medlemspris, krävs att man är aktiv medlem. Aktiv medlem är man då man betalt medlemsavgift för innevarande kalenderår och har ett giltigt träningskort.

Allt det här kommer du att få mer information om under hösten, på vår hemsida friskissvettis.se/gavle och på våra lokaler.

Jympaledarträff

Text: Lars Molin

Att känna kraften och energin i ett rum bestående av ett femtiotal jympaledare kan få vem som helst att bli vimmelkantig.

Mycket spännande står på programmet inför vår- och sommarjympan. Uppvärmningar såsom; Särölympiaden, MiniMax, GD/GIF och Våruset, musik ska väljas och övningar likaså. Det ska övas, musikanläggningar ska transporteras och sommarjympaschema ska göras.

Vad händer inför hösten? Hur ska vi spela in musik i framtiden? Och när ska jag bli filmad? Det här är ett axplock av frågor som avhandlades.

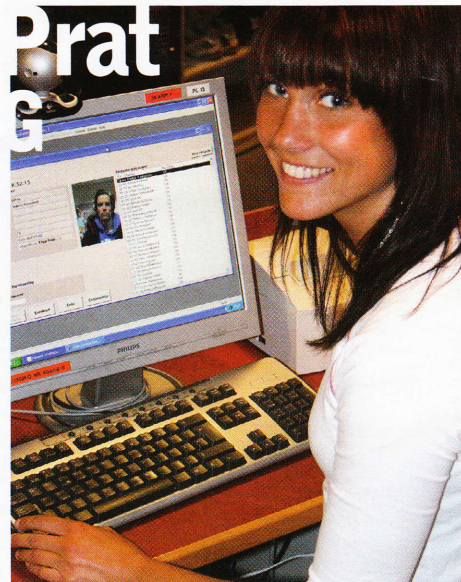
Vi kollade på den häftiga Friskis&Svettisfilmen också. Tårar rann kan jag vittna om. Filmen har gjorts av samma regissör som gjort filmen "Armbrusterskan från ensamheten".

Och ja, du kan se Friskis&Svettisfilmen. Gå in på vår hemsida www.friskissvettis.se/gavle. Och du som älskar jympa, förvänta dig ett inspirerat jympaledargång i sommar och till hösten.

Vär(I)dens Prat Vär(I)dens HELG

Text: Lars Molin Bild: Annica Hallquist

Har du tänkt på att ditt första möte med Friskis&Svettis är med värden i receptionen. Att det mötet blir trevligt för dig är självklart för oss. Frågorna du har kan vara många. Ibland är du stressad, ibland glad och ibland är du kanske på dåligt humör. En glad, kunnig och trevlig värd är därför oerhört viktig för att du och vi alla ska trivas i vår förening. Under en helg, Vär(I)dens helg i Stockholm, samlades värdar från hela Sverige för att byta kunskaper och bli inspirerade av varandra. Från Gävleföreningen var hela 39 stycken härliga värdar med. Vi fortsatte vår jakt på inspiration och lärande med en utbildningsdag, Vär(I)dens prat, här i Gävle tillsammans med värdar från Falun, där mer lokala frågor diskuterades.



Maria Nätterlund är ett gott exempel på hur glad och tillmötesgående en värd är. Men det ska tilläggas att hon var en smula motsträvig när bilden skulle tas.

2009 årsstämma i gävle

Text: Lars Molin

Friskis&Svettis Riks, som förser oss med vår utomordentliga utbildning, vakar över vårt varumärke och ger oss våra regler och rekommendationer, har haft sin årliga stämma. Vi var nio lyckliga personer från Gävle som denna gång tillsammans med cirka 300 andra Friskis&Svettis människor från hela världen samlades en helg i Västerås för att besluta

om viktiga frågor för vår allas framtida verksamhet i Friskis&Svettis namn. Bland mycket annat intressant diskuterades om att vi verkligen ska leva våra värderingar och fortsätta vara allmännyttiga, ideella idrottsföreningar. Nästa år kommer hela Friskis&Svettis världen till Gävle eftersom vi är värdstad 2009. **Spännande!**

Vad händer i höst?

Text: Pjalena Wihlborg

Mysigare Gym, massor av Jympa- och Spincykling på Torget, Jympa på sköna Royal, Jympa och Vattenjympa på Fjällan höjder.

Välj mellan 25 olika varianter och över 70 jympapass/vecka. Spincykling 18 pass/vecka Gym öppet 80 timmar/vecka Danspasset och Dans/junior fortsätter.

Nytt! Ett Jympapass endast för kvinnor/tjejer/damer på Royal.

Nytt! Station/bas på Fjällan höjder.

Jympa med redskap, mer styrketräning. Jympa på basnivå där du tränar rejäl styrka med olika redskap i stationer.

Nytt! Spin/intensiv. Ett tuffare spinpass för vältränade med vana från spincykling och som vill träna på högintensiv nivå.

Höstens schema startar 1 september.

Samma priser!

Priser, schema och mer info hittar du på friskissvettis.se/gavle **Vi ses till hösten!**

allt BRA kan bli BÄTTRE

Text: Annika Hed Ekman

Vad i h-e är på gång? Här ska jag jympa i lortigt hår och i min gamla t-shirt och så står det någon där med en filmkamera och filmar, jag går hem.

Gör inte det. Det är din jympaledare som blir LUF-ad. LUF står för ledaruppföljning och är ett sätt att se till att kunna erbjuda **lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla**. Föreningen Friskis & Svettis verksamhetsidé!

Ledaruppföljaren är en erfaren ledare som gått LUF-utbildning inom Friskis&Svettis.
– Den viktigaste uppgiften vi har är att coacha ledarna för att stödja utvecklingen av just ledarskapet, säger verksamhetschefen Pialena Wihlborg, som är en van ledaruppföljare.
– Vi filmar eller gör anteckningar och går alltid igenom passet tillsammans med ledaren så att det håller den form det ska ha. Ett Baspass ska vara något annat än ett Startpass. Motionärerna ska tryggt kunna välja sin nivå.

Pia Edholm, ryggjympaledare, har just blivit LUF-ad.
– Jag tycker att jag blir lyft som ledare och får bra tips genom

”luffningen”. Alla inblandade växer genom det, både vi ledare och hela föreningen. Att med jämna mellanrum bli filmad är viktigt. Det blir en bekräftelse på hur den känsla jag har i kroppen när jag förmedlar en rörelse blir när den ”kommer ut”.

Pia började som familjeympaledare, fortsatte med Basjympa och nu Rygg.
– Jag vill ha med det lekfulla i tryggheten och säkerheten på ryggjympan.

Värduppföljning (VUF) sker genom individuella samtal mellan värduppföljare och värdar. I Gävle finns en grupp på fem VUF-are och målet är att nå alla värdar under 2008.
Magnus Mirkovic, värd sedan hösten 2007, har blivit VUF-ad i vår.
– Det är kul och inte något jag förväntat mig av en ideell förening. Viktigt att få prata om värdrollen i Friskis&Svettis och ställa frågor. Positivt att få feedback

Chefen ville Säga nåt...

Vanligt snack på Friskis&Svettis:
– Men... har du gått NER på Bas? Brukar inte du gå på Medel?! Intressant.
Jag har slagit skallen, varit yr, orkes- och värdelös, sjukskriven, belastat sjukvård, försäkringskassa och värst... sabbat jympaschemat. Att vara yr i skallen är inte rörelseglädje! Friskis&Svettisfolk har visat stort medlidande, jag är ju beroende av att kunna jympa. Jag har varit hänvisad till världen utanför Friskis&Svettis,

hemma även kvällstid med TV, radio, tulpaner, böcker, promenader och besök av jobbarkompisar från mitt liv före jobbet som VC här på Friskis&Svettis.
Men nu har jag har startat igen... på Start, vingligt men kul! Nu KAN jag leda ett Startpass, jympa på ett Danspass och snart KAN jag leda ett Bas!
Smaka på det.... Jag har gått UPP på Start! Snart kan jag gå UPP på Bas!

Åkort om Årsmötet

Text: Lars Molin

- Din idrottsförening, Friskis&Svettis Gävle, har haft årsmöte.
- Ett trettiotal intresserade medlemmar och funktionärer hade vikt onsdagskvällen 23/4 för att i sann demokratisk anda ta kloka beslut för föreningens bästa.
- **Respektive ansvarig redovisade** för sin verksamhet.
- Pialena rosade vår härliga jympa och lyfte brinnande fram vår medverkan i projekt Nordost, där vi startat jympa för enbart kvinnor.
- **Henric från gymmet** avslöjade den nästan osannolika siffran att gymmet under året haft 69.000 besök av glada gymmare.
- **Ninni berättade att**, förutom att man fått 2 stycken spinbabys bland annat genomfört en enkät bland spinnarna som till exempel resulterade i flera pass, kombipass och Spin/medel 75 minuter långt.
- **Från Vård/Receptionsgruppen** berättade Ulla att man haft mycket lyckade inspirations- och utbildningsträffar under året som gått.
- **Gunilla från Utegruppen** vittnade om en ständigt ökande verksamhet vilket medförde att terminen förlängdes med en månad.
- **Ekonomi i föreningen** är god. Medlemsavgiften för 2009 fastställdes till 100 kronor.
- Styrelsen utvidgades med en ledamot och består nu av följande personer:
- **Lars Molin** ordförande, **Ulrika Nilsson** vice ordförande, **Majlis Grönwald** kassör, **Bo Lindström** sekreterare, **Ewa Engström**, **Lars-Torsten Eriksson** och **Bertil Ögren** ledamöter. **Jenny Stenålw** och **Jonas Westlund** blev de nya suppleanterna.
- Allt det här och mycket mer kan du läsa i årsmötesprotokollet och verksamhetsberättelsen som du enkelt laddar ner från vår hemsida friskissvettis.se/gavle.

Look who's back! Pialena njuter av att kunna jympa igen.



Namn: HannaWind

Dagtid: Student på det hälsopedagogiska programmet, Uteledare, skribent på FriskisPressen.

Ovanlig merit: Grym på årtal, datum och telefonnummer.

Bästa träning: Löpning, stav/cross och Gym.

Hemlig last: Choklad och bakverk i alla dess former.

Äter aldrig: Hårda smågodisar (om jag inte är desperat godissugen förstås).

Namn: Annica Hallquist

Dagtid: Turistbyrån, FriskisPressen

Ovanlig merit: Får skriva autografer?!

Bästa träning: Crosstraining, Gym

Hemlig last: Bubs (en smågodissort), vin, choklad och nötter

Äter aldrig: Ost på macka



Bild: Tomas Hallquist

Namn: Lars Molin

Dagtid: Byggare

Ovanlig merit: Seglat Gotland runt

Bästa träning: Jympa

Hemlig last: Kan inte lämna en chips-påse ouppäten

Äter aldrig: Palt

Namn: Annika Hed Ekman

Dagtid: Ergonom vid Manpower Hälsopartner AB

Ovanlig merit: Tältat på kullerstens-belagd camping i San Remo

Bästa träning: Söld på jympa sedan 1984. Gymmar gärna

Hemlig last: Polskedans

Äter aldrig: Pulvermos

Namn: Pialena Wihlborg

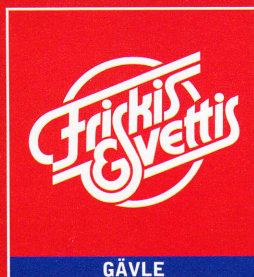
Dagligen: Verksamhetschef på Friskis&Sveltis Gävle

Ovanlig merit: U2 kunskap

Bästa träning: Puls/bas och Gym

Hemlig last: Lantchips och Janssons frestelse

Äter aldrig: Lever, tunga och musslor



Friskis&Sveltis Gävle

N.Slottsgratan 5

803 20 GÄVLE

Tele: 026-66 29 90

Fax: 026-66 29 99

info@gavle.friskissveltis.se

www.friskissveltis.se/gavle

Tryck

Sörmlands Grafiska Quebecor AB

Upplaga 5 050

Ansvarig för Gävles Egna Sidor

Pialena Wihlborg

pialena@gavle.friskissveltis.se

Omslag framsida

Baspass ute i Boulogneren 2007

Omslag baksida

FriskisPressens Gävleredaktion

Omslagsfoto

Annica och Tomas Hallquist