

*“Första gången jag satte min fot i F&S lokaler var i augusti 2002. Varför det blev just F&S var för att min bästa vän jympade där, och jag såg det hela som en social aktivitet. Jag började prata med ledarna och hörde mycket positivt om föreningen. Detta tillsammans med min längtan efter utmaningar och vilja till träning fick mig att bli en del av F&S som funktionär.*



*Började som värd på ett juniorpass, och efter ett tag kände jag att jag ville bli ledare, jag tog chansen. Blev diplomerad basledare på jympagolvet och körde för fulla pass. En sådan kick, att få vara i mitten av jympasalen iklädd F&S kläder och ta del av den glädje och lust som motionärer ger en. Wow. Efter passen svävade jag på moln. Att se våra medlemmar svettas, ta i, bli starkare, le, lägga sig på golvet och ge upp mitt i en armhävningsssekvens för att nästa gång med bestämd blick ta sig an alla armhävningar. Eller att se medlemmarna så sammanbitna på spinningscykeln att de glömmer både tid och rum, att se fokus och beslutsamhet brinna i ögonen på dem. Det är pricken över i:et, grädden på moset, den stora anledningen till att jag vill vara ledare på F&S.*

*F&S är måna om sina ledare och ger dem en gedigen och väl genomtänkt utbildning, dels grundutbildningen, dels alla påbyggnadskurser som man går som ledare när du ska köra en ny intensitet eller annat pass. Detta skapar inte bara en säker ledare, utan ger även motionärerna trygghet och väl genomtänkt träning.”*

Ellinor

---

*Jag har alltid varit fysiskt aktiv och gillat att röra på mig i olika former. 2003 köpte jag ett träningskort på Friskis&Svettis och bokade mig direkt för ett möte med en instruktör på gymmet och började efter det att träna efter det nya träningsformatet. Efter en tid blev jag nyfiken på de andra motionsformerna och började varva min gymträning med jympapass på olika nivåer och intensiteter. Det gav mig mersmak och efter några år provade jag ytterligare motionsformer så som Ki box, Skivstång och Skivstång/Spinning. Skivstång var det som var det ”rätta” för mig och jag tränade mycket under flera år tills en dag sommaren 2008 då jag blev tillfrågad om jag ville bli ledare för just Skivstång. Det var med en viss tveksamhet i början som jag sa JA men är så glad och tacksam för att ha tagit detta steg. Idag leder jag två pass i veckan och kan inte beskriva med ord hur roligt det är att få träna tillsammans med alla underbara motionärer. Det ger så otroligt mycket att få stå där framme. Varje pass slutar med ett leende på läpparna och en otrolig skön känsla inombords.*

*Att träna på Friskis&Svettis är en underbar ”vikänsla” som bara finns där. Här spelar det ingen roll vem du är, hur du är eller hur du ser ut, alla är välkomna att träna. Efter att ha provat många olika motionsformer och intensiteter är det bara att konstatera att både äldre och yngre går på samma pass oavsett om det är ett ”vanligt” jympapass eller ett mer krävande pass så som intensivpass eller kombinationspass och alla ger järnet och har lika roligt. Då det finns så många olika träningsformer är det lätt att hitta en motionsform, en ledare och en intensitet som passar för det ändamål man har med sin träning.*

Zebastian

---



*“När man som äkta dansk måste skylta med ironisk distans till allt vad som smakar kollektivt och dessutom arbetar med hardcore klassisk musik, då kan det i förväg tyckas lite genant att ställa sig på jympagolvet. Jag tog dock ”steget” 1996 uppmuntrad av likasinnades luttrade, överseende med denna John Wayne attityd som i övrigt tycks lika utbrett i Sverige. Och jag blev fanatiker!*

*Med åren kröp jag allt närmare de stackars ledarna och hade ingen annan önskan än att själv stå där i mitten. Vi talar om en timma helt vikt till den personliga omsorgen och den kollektiva glädjen förstärkt av rörelserna till musiken. Vilket drag och vilket överskott som dessutom smittar av sig på jobbet!*

*Jag är helt enkelt stolt över att vara ledare på Friskis&Svettis.”*

Einar



*"Jag började träna som motionär på Friskis&Svettis 2003 efter ett besök på Västra Hamngatan där jag insåg att F&S inte bara hade jympa utan även pass som tilltalade mig såsom aerobic, step och skivstång. Jag köpte mig ett kort och hittade snart mina favoritpass. En dag så ringde träningsansvarig till mig och sa att hon hade "kollat in mig" under hennes pass och frågade om inte jag var intresserad av att gå utbildningen och bli ledare... jag funderade några dagar och bestämde mig för att hoppa på det.*

*Utbildningen var så otroligt rolig och inspirerande och jag längtade efter att sätta ihop mitt pass och börja köra... samtidigt fanns det en oro och nervositet som spökade om man skulle klara av det eller inte.*

*Jag blev diplomerad den 13 januari 2005, jag hade fyllt år tre dagar tidigare och detta kändes som den största födelsedagspresenten. =)*

*Nu 4 1/2 år senare så kör jag fortfarande 2 pass i veckan och kommer till salen med ett leende på läpparna. Jag kan vara trött och grinig eller ha en dålig dag men när jag stiger in i salen, ser mina motionärer och sätter på musiken så försvinner allt och man har en grymt rolig timme.*

*Jag tycker att Friskis&Svettis är ett grymt bra och komplett träningscenter med något för alla. Spelar ingen roll om du är ung eller gammal, tjej eller kille."*

Linda

---

*"Jag blev såld redan från början. Kollegorna drog med mig på ett lunchpass och tre veckor senare anmälde jag mig till att bli värd. Det kan ha varit 1994. Det var kärlek vid första ögonkastet.*

*Jympa var mitt sämsta ämne i skolan. En lång och stor kropp ihop med en feg ande gjorde att jag aldrig vågade. Jag var rädd för att fastna på bocken, rädd för att göra fel och jag skämdes för att jag inte kunde. Det enda jag var riktigt bra på var att serva i volleyboll. Men vi spelade nästan aldrig volleyboll...*

*Att kliva in på lunchpasset den där onsdagen i oktober 1994 var som att komma hem. Här var jag välkommen, jag kunde hänga med, jag kände mig snygg, stark och spänstig och ledaren såg mig –mig! – och log. Att just jag var där betydde något för henne. Vi gjorde detta ihop!*

*Så ser jag på Friskis&Svettis. Vi gör detta ihop. Vi har roligt ihop, svettas ihop och ger järnet i sista låten ihop. Vi ser varandra och vi vet att utan varandra vore vi ingenting. När jag ställer mig i mitten och passet drar igång fylls jag ofta av en total lyckokänsla... Alla bekymmer försvinner för ett tag och det finns bara ett här, ett nu och ett vi. Jag har fått möjligheten att ge er ett gott träningspass! Bekräftelsen vi ger varandra på jympagolvet är ljusår från skoljympans ångestfyllda tidtagarur och måttband. Här känner jag mig modig och stark. Här känner jag mig trygg och lycklig. Ni lyfter mig och får mig att växa som människa. Vi gör detta tillsammans. Det är stort. Det finns inget bättre."*

Lena

---

*"Friskis&Svettis ger mig energi! Jag får lyckorus av en bra träningsklass och orkar mer i vardagen. Jag tränar mest på pass och får förutom tuff träning även rörlighet och stretch, vilket är viktigt för mig och som jag saknat på andra gym.*

*Jag började som Friskis&Svettis-ledare redan som 17-åring och har haft möjlighet att prova många olika träningsformer. Inget slår ett riktigt härligt medelpass med bra musik och möjligheten att få ta ut sina rörelser. Men de senaste åren har det mest blivit skivstång för mig. Tuff och effektiv träning som jag kombinerar med konditionsträning i olika former.*

*Jag gillar att man kan komma till F&S som man är och att vi har så många olika typer av medlemmar och funktionärer. Det är verkligen träning för alla!"*

Lisa

