

HÄLSOSKAPARMAGASINET

GRATIS INSPIRATION FRÅN
CLUB HÄLSOSKAPARNA
FRISKVÅRDSCENTER STRÄNGNÄS



I huvudet på en
cykelinstruktör - möt Nasra!

HJÄLP! VAD HÄNDER I MIN KRÖPP?
CHRISTINA SUNDEQUIST BERÄTTAR!

KLÄTTRA
UPPAT

Nu är det dags att förverkliga dina mål

MASSOR
MED
BRA TIPS
FÖR
DIN HÄLSA!

GÖRAN ADLÉN - VÄGRAR VARA GUBBE

INNEHÅLL

HÄLSOSKAPARMAGASINET NUMMER 1. VÅREN 2023

NÅGRA HÖJDPUNKTER

5. VARFÖR PASSION INTE RÄCKER

Sofia och Carin om sina ambitioner att sprida riktigt god hälsa i Strängnäs.

6. I HUVUDET PÅ EN CYKELINSTRUKTÖR

Nasra berättar om sin stresshantering.

8. KLIMAKTERIET? HJÄLP, VAD HÄNDER I MIN KROPP?

Christina Sundequist, författaren med mångårig erfarenhet av kvinnohälsa besökte oss i Strängnäs.

12. RECEPT PÅ NYTTIGT GODIS

Missa inte recepten från Christina, Lakritsfudge och chokladmousse!

14. KLÄTTRA UPPÅT

Dags att förverkliga dina mål?

16. VÄGRAR VARA GUBBE

Göran Adlén, författare, trendspanare och numer träningsguru berättar om sin egen hälsoresa.

21. STÄMMER DETTA PÅ DIG?

De stämmer in på de flesta av oss ...

22. IRINA DERCACI

Hon kom till Strängnäs från republiken Moldavien. Möt den fokuserade och målmedvetna kvinnan i hennes 365-dagars projekt.

24. MINSKA STRESS, MÅ BÄTTRE PSYKISKT OCH FÖRBÄTTRA SÖMN

Läs mer om hur du kan påverka dessa faktorer som påverkar vårt välmående.

26. SÄNK DITT FÖR HÖGA BLODTRYCK

Det finns några enkla livsstilsförändringar som visat sig ge bra effekt. Blodtrycksdoktorn rekommenderar några viktiga förändringar.

28. FÖR BÅDE KROPP OCH SINNE

På GUBBYOGA får inte damerna vara med, men till Pernilla och Rattana, våra duktiga massörer, kan alla som kan och vill, unna sig välmående.

30. ATT VARA NYINFLYTTAD

Möt Bodil Bernhardsson, vars liv förändrades på flera sätt när hon flyttade till Strängnäs.

33. CLUB 65 PLUS - SKAPAR BÄTTRE LIV TILL SIG SJÄLVA

Våra aktiva seniorer har en trevlig tillvaro tillsammans. Den sociala faktorn med gemenskap är minst lika viktig som de fysiska fördelarna.

34. LIDER DU AV TIDSBRIST?

MILON löser dina problem på 24 minuter.

35. MÖT VÅR PANTERTANT KERSTIN!

Kerstin Malmberg är en av våra mest träningsflitiga medlemmar. Och hon fullkomligen strålar av energi!

38. MORNING CLUB - FÖRETAGSNÄTVERK

Även företagsledningen behöver bry sig om sin egen hälsa. Kanske själv eller i våra TEAM?

39. FRISKVÅRD OCH TRÄNING

Att satsa på dina anställdas hälsa kan bli din lönsammaste investering!

40. MÖT STRÄNGNÄSPROFILEN ALEXANDRA WEDEL HEDQVIST

En av våra samarbetspartners, är en sann och mycket kreativ entreprenör. Hon bjuder också på ett härligt recept.

42. RIKKE CHRISTIANSEN

Brinner för att ge våra fötter den kärlek och omsorg de förtjänar.

45. LISA ABRAHAMSSON

Ligger i hårdträning för VM i Triathlon, och gör oss friskare i rörelseapparaten.

46. EMELIE NIXON & PER ÅKE PERSSON

Den ena ger oss bländande leenden och den andre ser till att vi kanske förbättrar svingen.

49. TVÅ STORA HÄNDELSER I STRÄNGNÄS

Vi är stolta att medverka i både Hemmavasan och i vårt projekt med IK Viljan: Friskvårdsdagen 2023.

50. IK VILJAN

När försäsongsträningen drar igång inne hos Club Hälsoskaparna dominerar färgen blått inne på vår stora och rymliga anläggning! forts.

En tidning om din hälsa från
www.clubhalsoskaparna.se

INNEHÅLL forts.

54.

CMS-TRAVELPASS

Reser du ofta eller jobbar på annan ort?
Grattis isåfall!

55.

INVIGNINGSYRAN I FEBRUARI 2022

Wow, vilken dag och kväll vi hade när vi slog på stora trumman och invigde nya Club Hälsoskaparna friskvårdscenter. Våra hitresta långväga stjärninstruktörer gjorde verkligen succé!

56.

GULDKANT PÅ LIVET

Så väldigt roligt med det stora intresset för våra nya samarbeten kring hälso- och träningsresor med livsnjutning som röd tråd.

58.

DEN BÄSTA TRÄNINGEN ÄR DEN SOM VERKLIGEN BLIR AV

Att det finns mycket att välja på som passar olika behov och tider, att det finns riktiga instruktörer på plats, att man behåller motivationen och fortsätter att träna livet ut för att hålla sig starkare, friskare, piggare och gladare hela tiden, det är grejen tycker vi!

”

LETAR DU
FORTFARANDE
EFTER DEN DÄR
PERSONEN SOM
SKA FÖRÄNDRA
DITT LIV?

– Titta i spegeln!

(Men lugn, vi hjälper dig).



.. Club
HÄLSOSKAPARNA
FRISKVÅRDSCENTER



Ansvarig utgivare ©2023:

CLUB HÄLSOSKAPARNA FRISKVÅRDSCENTER.

Eskilstunavägen 34,
Gula Rosornas företagsby
Strängnäs.

Tfn 0152-108 55

Mail: info@clubhalsoskaparna.se

www.clubhalsoskaparna.se

Välkommen att följa oss på:

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[Youtube](#)

[Linkedin](#)

Grafisk form & text:

Carin Adlén design & kommunikation

Foto: Jennie Petterson & Carin Adlén
samt några bilder från Canva, Christina Sundequist och Knut Koivisto.



SOFIA KIHLMAN & CARIN ADLÉN:

VARFÖR PASSION INTE RÄCKER

Att vi brinner för att åstadkomma god hälsa är nog ingen hemlighet. Man kan nog lugnt påstå att det är vår stora passion. Men därifrån till att verkligen åstadkomma det är en stor skillnad. Då krävs det inte bara ett gediget arbete, utan också att man tar hjälp när det behövs.

Det har vi gjort. Vi är otroligt glada över att så många vill samarbeta med oss i vår iver att göra alla Strängnäsbor starkare, friskare, piggare och gladare!

För det behöver vi mer än någonsin! I en värld som vi inte kan kontrollera, med allt jobbigt som händer, finns det fortfarande en viktig del vi kan påverka själva. Och det är hur vi mår, inte bara nu, men även senare i livet.

Låt oss prioritera oss själva och fokusera på att vända blicken ifrån alla tråkigheter och istället rikta den mot den viktigaste personen i ditt liv. **Den personen är DU!**

I detta kostnadsfria magasin bjuder vi därför på kunskap, inspiration och några idéer på hur DU kan få ett bättre liv. HÄR & NU. Ta chansen till det, och skjut inte upp ditt eget bästa välmående!

I HUVUDET

PÅ EN

CYKEL-

INSTRUKTÖR

Nasra Ali:

Till vardags arbetar Nasra som statsvetare och hon är politisk sekreterare i Riksdagsgruppens sekretariat hos Socialdemokraterna.

Hon är aktiv inom lokalpolitiken i Strängnäs.

Hon är skicklig inom coaching, regeringsfrågor, kommunikation, internationella relationer och engelska. Nasra är en stark affärsutvecklare inriktad på Europafrågor, med en magisterexamen från Lunds universitet.

Fritiden ägnar hon helst åt sin familj, barn och att cykla. Hon leder cykelpass hos oss på Club Hälsoskaparna friskvårdscenter.



”Mellan jobb och småbarn så är det här lite av mitt andrum”

VISSTE DU?

I vår cykelsal har vi ”Body bikes”. De har inbyggt wattsystem som gör det möjligt för dig att hålla koll på dina egna resultat via den app som man enkelt laddar ner.

Våra instruktörer visar hur!

Nasra Ali

Varför kör du cykelpass?

Därför att jag älskar när svetten rinner längs nacken och tinningen. När det inte går att tänka på något annat än andningen och att fortsätta trycka ifrån med benen. När jag ser hur medlemmarna förlorar sig själva i stunden och stämningen.

Känner du att cykling är en form av stresshantering?

Självklart. Mellan jobb och småbarn så är det här lite av mitt andrum och jag hoppas att fler känner så. Under 45 minuter så släpper jag allt och fokus blir på att överleva! :) – Nej, men jag brukar säga till medlemmarna att ”nu ska vi tanka ny energi. Vi ska lämna allt som är jobbigt och stressigt bakom oss och bara fokusera på andningen och på kroppen”. Det är lite av meditation.

Vad skulle du vilja säga till någon som är osäker på att våga testa cykelpass?

Jag skulle säga att jag förstår. Jag är själv en ”vanlig” medlem som har fått chansen att få köra pass och första gången jag gick på spinning så tänkte jag fem minuter in i passet: ”Jag är helt slut! Hur länge är det kvar...? – 40 minuter!?”

Men även om du har en hurtig instruktör där framme som gärna vill att du ska vrida på motståndet eller sprinta så är det du som avgör. Du kör utifrån hur mycket du orkar. Bli dock inte förvånad om du förlorar dig i stämningen och plötsligt känner att du ger järnet när musiken dunkar och de andra trampar på. Kom och prova!



Christina Sundequist:

- I grunden civilekonom och driver sedan många år tillbaka eget konsultbolag.
- Mångårig erfarenhet av kvinnohälsa
- Har jobbat med hälsa och träning för kvinnor i över 12 år
- Certifierad funktionsmedicinsk kost- och hälsocoach
- Certifierad personlig tränare
- Föreläsare
- Författare till två böcker: Båda fokuserar på livsfasen runt klimakteriet och senare:
 - HARMONY – Må bra i och efter klimakteriet.
 - MATBALANS – Ät smart i och efter klimakteriet.
- Klimakteriepodden. Gör avsnitt både som intervjuare och ibland som gäst.

Lite mer:

Älskar naturen och att vara ute. Där laddar jag mina batterier. Vandring, skidåkning, plocka bär och bara vara. Dagliga promenader prioriteras alltid oavsett väder eller var jag befinner mig.

TIPS: Följ henne på instagram: @christinasundequist Hälsa och träning 45+ 50+

Första gången jag lärde känna denna spännande kvinna, [Christina Sundequist](#), var på Bokmässan i Göteborg. Vi är författarkollegor på Kunskapshuset förlag där vi båda gett ut våra böcker. Vi fann varandra direkt, och jag bad henne komma till Strängnäs! Till min glädje tackade hon ja och i januari gästade hon oss på Club Hälsoskaparna friskvårdscenter med en mycket intressant föreläsning som hon döpt till:

”Klimakteriet – Hur ska du förstå en kropp som du inte längre känner igen?”

Jag passade på att ställa några frågor till henne:

Hur kommer det sig att du har engagerat dig i klimakteriet och även skrivit böcker om ämnet?

Det hänger mycket ihop med mitt eget klimakterium. Plus att jag är en person som vill förstå saker från grunden. När jag närmade mig 50 år fick jag diverse symptom. Jag förstod först inte vad det handlade om då mina symptom inte direkt var ”de traditionella klimakteriesymptomen” som värmevallningar och humörsvingningar. Många tror så men det finns många fler symptom. Jag hade ledvärk, kände mig nedstämd och var låg på energi, hade svårare att hålla vikten, började tåla viss mat sämre och kände mig ”annorlunda”. Jag jobbade också då med hälsa för kvinnor och fick en del frågor. Kände att jag visste på tok för lite om denna livsfas.

Jag började göra efterforskningar men hittade inte alls sådan information som jag kände mig nöjd med. Det fanns exempelvis inte någon vettig litteratur, ingen bra info på vårdsajter. Jag googlade och hittade bilder på kvinnor framför fläktar osv. Detta gjorde mig frustrerad: ”Finns det verkligen ingen bättre information?”. Eftersom jag är nördig och vill förstå så började jag grotta ner mig i ämnet.

Allt jag lärde mig dokumenterade jag. Jag startade en blogg under en period och delade med mig. Ganska snabbt kände jag att detta vill jag skriva en bok om. För att dela med mig till andra. ”För det måste ju finnas fler än jag som undrar?” I samband med detta vidareutbildade jag mig också för att lära mig mer om hormoner och andra bakomliggande faktorer.

I min första bok går jag igenom livsstilsfaktorer, hormoner och hur man ska ta hand om sig för att möta allt som sker. I min andra bok fokuserar jag mer på kost och näring, hur vi ska tänka om vad vi stoppar i oss både kopplat till klimakteriet men också för att möta det naturliga, kvinnliga åldrandet. Det handlar exempelvis om livsstilssjukdomar, hormonell balans, bättre maghälsa, ökat välbefinnande, vitalitet, styrka och en friskare vardag. Båda böckerna är fulla av fakta, forskning och konkreta tips, råd och pusselbitar. Det finns också passande matlagningsrecept för livsfasen.

I boken MATBALANS har jag också valt att skriva ett helt kapitel som handlar om viktbalans, då många kvinnor efterfrågar sådan information.



Det är många kvinnor som fortfarande upplever att de inte får den hjälp de behöver.

Många biter fortfarande ihop och mår jättedåligt. De vet inte vart de ska vända sig.

Du jobbar som personlig tränare, kost och hälsocoach och föreläser för kvinnor. Vilka är de vanligaste frågorna du får? Vad vill kvinnor ha hjälp med?

När det gäller träning kommer många till mig då de upplever att träningen inte svarar på samma sätt som tidigare. De undrar varför detta händer och hur de ska möta det. En del upplever också stelhet i muskler och leder. Några är pålästa och har förstått hur viktig styrketräningen är, andra vet mindre.

Sen är det frågor om viktuppgång, värmevallningar, allmänt ont i kroppen, dålig sömn, stelhet osv. Hur ska man tänka om maten, kan man påverka måendet osv. Många upplever också en känsligare mage. Så jag sprider mycket kunskap i samband med mina stunder med kvinnorna. Sen får vi inte glömma att vi alla är olika individer så det gäller att vara lyhörd och verkligen lyssna in och lägga ett pussel.

Berätta lite om vad som hänt vad gäller kvinnohälsa under de åren du har engagerat dig i frågorna? Var står vi idag och vart är vi på väg?

Det har hänt en del. Det är nu ca 8 år sedan jag började fördjupa mig i klimakteriet och det kvinnliga åldrandet. Det har skrivits flera bra böcker, det finns poddar, framförallt Klimakteriepodden, där jag också medverkar och gör avsnitt. Det finns också mer utbildning inom området. Coacher och personligare tränare är idag mer upplysta. Det talas om det i media. Även inom vården ser vi delvis ett bättre bemötande med mer kunskap när det gäller exempelvis hormonersättning. Nya riktlinjer har kommit.

Men det är många kvinnor som fortfarande upplever att de inte får den hjälp de behöver. Många biter fortfarande ihop och mår jättedåligt. De vet inte vart de ska vända sig. Det är skillnad mellan storstad och ute i landet. Det finns tabu och hysch. Det börjar talas mer om klimakteriet på arbetsplatser men även här måste vi bli bättre. Man kan se sådana insatser i andra länder som kommit längre. Men vi är på god väg och jag bidrar och gör så mycket jag kan i allt detta – hjälper till och sprider vidare.



Christinas topp 5-tips till kvinnan mitt i livet för att må bra.
(Kopplat till klimakteriet och senare.)

- 1. Var påläst så du kan möta och förstå din kropp bättre.**
- 2. Förstå vikten av mindre stress, mer vila och god sömn.**
- 3. Dina matval blir viktigare – ät riktig och näringstät mat. Glöm inte protein.**
- 4. Styrketräning gynnar muskler, förbränning, blodsocker och insulin.**
- 5. Sök hjälp om du mår dåligt – tveka inte!**

Christina bjuder på recepten på de nyttiga goodsakerna som serverades till kaffet på föreläsningen hos oss i januari!

Hennes beroendeframkallande rawbitar:

LAKRITSFUDGE 10-12 ST

- 1 dl sötmandel
- 10 dadlar soft
- 1 msk kokosolja
- 1 msk kokosmjöl
- 3 tsk lakritspulver
- 1 tsk vaniljpulver
- 0,5 tsk kakao
- En skvätt limesaft
- 1 krm flingsalt

Gör så här:

1. Mixa mandel. Tillsätt dadlar och mixa vidare.
2. Tillsätt resten och mixa till en slät massa.
3. Smaka av och tillsätt mer smaksättning vid behov.
4. Bred ut massan på ett fat och forma till en fyrkantig kaka, ca 1 cm hög. Låt stelna i frysen och skär sedan i bitar - så stora som du vill ha.
5. Förvara i frysen och ta fram några bitar bara minuter före servering.

Från boken "Harmony - må bra i och efter klimakteriet" av Christina Sundequist



CHOKLADMOSSE med avokado och dadlar 4 port.

- 3 stora mogna avokados
- 3 msk kokosgrädde
- 1 tsk vaniljpulver
- 10 mjuka torkade dadlar
- 1 dl kakao 1 nypa salt

Gör så här:

1. Mixa dadlar, kokosgrädde och kakao till en massa. Blötlägg ev dadlarna någon timme innan.
2. Tillsätt avocado och vaniljpulver. För mer sötma, smaka av med lite lönnsirap eller honung.
3. Mixa ordentligt till slät och lyxig konsistens. Servera förslagsvis med färska hallon och hackad mörk choklad på toppen.

Från boken "Matbalans - ät smart i och efter klimakteriet" av Christina Sundequist.

Båda böckerna utgivna på Kunskapshuset förlag och de finns också att köpa i vår reception.

KLÄTTRA

UPPÅT.

DAGS ATT

FÖRVERKLIGA

DINA MÅL!



Har du funderat på vad du verkligen skulle vilja uppnå? Det är olika för alla. Någon siktar på att bli en vältränad atlet, någon annan på att bara komma i bättre form. Kanske man bara vill känna sig piggare och få mer energi? Orka mer? Skratta mer? Slippa ha ont? Känna sig nöjd och stolt över sig själv?

Oavsett vilka DINA mål är, är det ibland svårt att behålla motivationen. Här kommer några tips som underlättar din väg mot ditt mål.

TIPS 1.

VAR KONKRET MED VAD DU VILL UPPNÅ! Fyll i:

- Jag vill gärna ...
- Därför att ...
- Jag vill se ett resultat om ...

TIPS 2.

SKAPA EN DAGLIG PÅMINNELSE! (Så att du inte glömmer vad du vill uppnå).

TIPS 3.

HA ROLIGT!

Det är viktigt att ha kul på vägen mot målet även när man jobbar för att nå det.

TIPS 4.

TA HJÄLP!

Hitta en förebild, coach, tränare som inspirerar och peppar dig.

TIPS 5.

GLÖM INTE ATT BELÖNA DIG SJÄLV

Sätt upp delmål på vägen och fira när du når dem!

TIPS 6.

NOTERA DINA FRAMGÅNGAR!

Skriv upp de saker som går bra och läs dem regelbundet.

TIPS 7.

TÄNK POSITIVT!

Händer något negativt som gör att du tappar fokus och motivation, fundera på vad du kan lära dig av det. Släpp taget om det dåliga och fortsätt framåt med ditt mål.

TIPS 8.

BERÖM DIG SJÄLV OCH ANDRA!

Klappa dig på axeln när du når framgångar och peppa andra som också kämpar liksom du med att åstadkomma en viktig förändring i livet.

A portrait of Göran Adlén, a middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a dark green long-sleeved shirt and light blue jeans. He is sitting on a concrete ledge outdoors, looking towards the camera with a slight smile. The background is a blurred outdoor setting with trees and a building.

GÖRAN ADLÉN

VÄGRAR VARA GUBBE

FOTO: KNUT KOIVISTO

Mitt i julrushen förra året hade vi nöjet att ha den före detta Strängnäsprofilen Göran Adlén på besök hos oss på Club Hälsoskaparna. I sin uppskattade föreläsning hos oss, pratade han om hälsa, träning och sin egen hälsoresa.

För er som inte känner Göran så är han mest känd för sina föreläsningar om trender och framtid. I över tjugo år har han kuskat land och rike runt och pratat om sina tankar kring omvärldstrender och försökt få alla i publiken att känna tro inför framtiden. Någon sa att Göran är pessimismens värsta fiende och det kan vi hålla med om efter att ha lyssnat på honom. Det vi på Club Hälsoskaparna var nyfikna på var Görans egen hälsoresa, och vad han tror om hälsa och träning i framtiden.

Vi ställde några extra frågor till honom efteråt:

VARFÖR TROR DU ATT HÄLSA OCH TRÄNING ÄR EN AV DE STORA TRENDERNA JUST NU?

Egentligen kan vi sammanfatta det med att vi inte mår så bra just nu. Ohälsotalen skjuter i höjden. De metabola sjukdomarna ökar. Alltså högt blodtryck, diabetes 2 (det man tidigare kallade åldersdiabetes), och dåliga blodfetter. Lägger vi sedan till fetma som börjar bli en folksjukdom och inte minst den psykiska ohälsan som ökar lavinartat så ser vi gigantiska ohälsotal. Det är tragiskt. Forts. →→→

”

Med suveränt grepp om ord, bild och associationer botaniserar 2014 års Narrenpristagare lustfyllt i de trender och mekanismer, som styr och omskapar vår tid och ger en bild av hur framtiden kan komma att se ut.

Är en av Sveriges absolut populäraste och mest efterfrågade föreläsare, alltid påläst och passionerad, förnyar sig hela tiden och blandar humor, allvar och kunskap.

NARRENPRISETS MOTIVERING

GÖRAN ADLÉN

Nyss fyllt 65 år. Föreläsare, moderator, omvärldstrendspanare, utbildare, författare, rådgivare och affärsutvecklare.

Han är utbildad civilekonom, och har undervisat i marknadsföring och marknadsanalys på IHM Business School och på RMI Berghs.

Göran är en av Sveriges mest prisbelönta föreläsare. Han har skrivit åtta böcker, varav den första blev utsedd till Årets ledarskapsbok.

Sedan 2002 har han skrivit sjutton trend- och omvärldsrappporter.

Forts. →→→

Samtidigt som vi ser de mörka talen på ohälsan ser vi också en del av befolkningen som blir friskare och friskare och som har chans att leva ett riktigt långt liv.

Jag har som min egen devis att man ska dö ung så sent som möjligt. Den utveckling vi ser nu är att de friskare blir friskare och de sjukare blir sjukare. Det är här träningen kommer in i bilden. Inte minst styrketräning som hyllas av fler och fler framstående forskare och läkare.

Nu är såklart all träning bra men framförallt styrketräning har så otroligt många hälsofördelar. Inte minst när man som jag har kommit upp en del i ålder är det så viktigt för kroppen. Det intressanta är att man även kan bygga upp sin kropp och få mer muskler när som helst i livet.

Så att träna är viktigt och så förstås att äta bra. Nu kan man alltid diskutera vad bra är. Men gör det enkelt, ät mat utan en massa tillsatser. Är det en krånglig innehållsförteckning där du inte vet vad innehållet är, så ta bort den maten. Den ultraprocessade maten ska vi undvika.

Och så socker. Socker är gott men är också en bov då socker ökar sötsuget och då kan du själv tänka på vad det innebär i slutändan. Men det finns ett knep och det är: ät mer protein, då slipper du sötsuget. Kyckling, lax, torsk, kött, skaldjur och ägg är exempel där du hittar protein. Oj, jag hade kunnat prata länge om det här känner jag.

DU GÖR EN I MÅNGAS ÖGON RÄTT SÅ EXTREM RESA SJÄLV, ÄR DET ETT MÅSTE?

Nej, inte alls. Jag vet att jag är extrem och jag har också en rätt tuff vision över vad jag vill uppnå. Och jag kan väl säga

”

Allt började egentligen bara med att jag ville gå ner i vikt. Jag såg mig i spegeln och tänkte; så här vill jag inte se ut.

Jag blev också rädd när jag såg vem som blev hårdast drabbad av Covid 19.

Jo, överviktiga medelålders män med övervikt.

Det var ju jag.

Jag hade blivit en rund gubbe.

GÖRAN ADLÉN

att desto mer jag håller på, desto mer ökar mitt intresse. Allt började egentligen bara med att jag ville gå ner i vikt. Jag såg mig i spegeln och tänkte, så här vill jag inte se ut. Jag blev också rädd när jag såg vem som blev hårdast drabbad av Covid 19. Jo, överviktiga medelålders män med övervikt. Det var ju jag, en rund gubbe.

Så jag bara började, och gick ner mina kilon. I dagsläget har jag tappat nästan 20 kg, minskat midjemått med 23 cm och förbättrat alla mina värden på allt. Det jag kanske är mest nöjd med är att mitt testosteronvärde gått upp med 80 procent utan några som helst läkemedel. Visst är det häftigt att man kan vända utvecklingen? Livet blev så mycket roligare. Ja, du märker att jag är lite nördig. Men det är ju så kul att kunna komma i sitt livs bästa form och inte förfalla.

Så extrem som jag är behöver man inte vara. Men till alla er som läser det här vill jag ändå säga, skaffa kunskap. Och så



FOTO: KNUT KOIVISTO

tycker jag man ska mäta sina värden då och då för att få ett kvitto på sina framgångsresultat. Var inte så viktfixerad utan kolla i spegeln och skaffa ett måttband. Tänk på att muskler tar mycket mindre plats på din kropp än fett gör. Om du tar ett kilo fett så är det ungefär stort som en handboll och ett kilo muskler är som en tennisboll. Då förstår du att det inte är vägen som du ska fokusera på.

VAD TYCKER DU ATT MAN SKA GÖRA FÖR ATT LYCKAS?

Haha, du tänker på att jag ska säga, kom till Club Hälsoskaparna?

– Och det gör jag också. Träning är grunden. Försök att få in minst tre pass i veckan. Jag tränar själv fem-sex pass. Se över vad du äter och så det allra viktigaste, skapa nya vanor. Gör det enkelt för dig och underlätta din vardag. Varje söndag gör jag matlådor för resten av veckan. Jag äter samma frukost varje dag. Jag äter samma sak efter varje träningspass.

”

Det jag kanske är mest nöjd med är att mitt testosteronvärde gått upp med 80 procent utan några som helst läkemedel.

Och sov! Träna dig på att sova bra. Det går. Gå och lägg dig på bestämda tider.

Ja, det gäller att skapa hållbara rutiner. Tråkigt säger kanske några. Fantastiskt säger jag. Gör små förändringar hela tiden. Gör inte alla på en gång utan lägg till dem efter hand. Misslyckas du några dagar så är det inte hela världen. Börja om bara.

Gör det inte till något projekt och ha rimliga förväntningar. Har du stor kulmage så får du inga magrutor till sommaren. Men du kan få en mindre stor kulmage och då mår du genast bättre.

För visst handlar det mest om att må bättre. Inget annat. Det är att lyckas tycker jag, att kunna säga att ”jag mår mycket bättre och att jag orkar lite mer i vardagen”. Jämför dig inte med andra utan bara med dig själv och var stolt och klappa dig på axeln efter vart pass du genomför.

Och en sak till, vänta inte på inspirationen utan bara gör, det känns så mycket bättre efteråt. Så bara gör. Det finns kanske inget imorgon, utan allt handlar om idag.

”

Jag har som min egen devis att man ska dö ung så sent som möjligt.

GÖRAN ADLÉN

Livet är inte en repetition.

– Det är själva pjäsen.

KÄLLA: KLOTTER

STÄMMER NÅGOT AV DESSA PÅSTÅENDEN IN PÅ DIG?

- Det är lite mycket nu ... jag ska ta tag i min träning sedan, när det lugnat ner sig!
- Jag mår inte riktigt bra just nu.
- Jag har inte råd just nu.
- Jag har lite ont i knät, ryggen, höften, axeln ... just nu.
- Jag känner mig lite för trött och deppig just nu.
- Jag har svårt att hitta tid och motivation just nu.
- Jag ska bara komma i lite bättre form först.
- Jag måste komma i mina träningskläder först.
- Jag måste köpa nya träningskläder först.
- Jag kanske ska börja till hösten istället ...

Det brukar inte lugna ner sig, det "är alltid mycket nu" ... men du kommer att orka mer och längre om du väljer att prioritera din egen hälsa först, och vi hjälper dig att komma igång! Livet är här och just nu. Skjut inte upp ditt eget välmående och dina möjligheter till ett längre och friskare liv.

Du förtjänar det bästa och det är okej att du avsätter lite egen-tid och fokuserar en smula på dig själv också. Du kan få en stark, smärtfri, piggare och friskare kropp som orkar mer och längre. Samtidigt som ditt sinne får en stund av lugn, återhämtning, glädje och ny energi.

Du behöver inte göra några andra förberedelser för att komma till oss och du behöver inte köpa flashiga träningskläder. Alla livsstilsförändringar **du vill göra för din egen hälsa**, finns vi här för att hjälpa dig med.

Dessutom, receptet för att bli av med smärta i knä, höft, rygg och axlar, lyder oftast: Träning. Våra personliga tränare är erfarna och välutbildade och hjälper dig med ett anpassat program för rehabilitering.

Vi hjälper dig att hitta tid, lust och motivation för att du äntligen ska kunna prioritera **DIN hälsa och DITT välmående. HÄR OCH NU.**

PS. Man får dessutom ha kul när man satsar på sin egen hälsa. Kanske du inte bara tränar då för att du måste, utan att du tränar för att du vill!

Hoppas vi ses! Välkommen!

IRINA DERCACI

Ålder: 29 år

Civilstånd: Ogift

Hobbies: Jag gillar att resa, sport, att fotografera och att köra bil.

Bor: I Strängnäs

Tränar: På Club Hälsoskaparna

IRINAS TIPS TILL ANDRA NYINFLYTTADE I STRÄNGNÄS:

De som kommer till denna stad bör inte missa att besöka domkyrkan, äta den lokala maten, och att gå in i second hand-butikerna. Där kan du hitta allt.

IRINA GILLAR MEST MED STRÄNGNÄS:

Jag gillar att det är så bra.

Människorna, attityden till staden. Jag gillar att när jag går till centrum kan jag träffa folk och man pratar med varandra. Det är så trevligt här, med vackra människor i hjärtat och det är en stad som har en underbar historia.

– Jag känner mig hemma här och nu.

Hur kommer det sig att du valde att flytta till Strängnäs?

Jag kommer från Republiken Moldavien och jag kom hit första gången 2015, men eftersom jag inte hade alla dokument var jag tvungen att återvända tillbaka. 2019 tog jag beslutet att bosätta mig i Sverige tack vare några mycket goda vänner här, som jag har känt i många år.

Berätta lite om ditt 365 dagars träningsprojekt!

Så länge jag kan minnas har jag tränat. Mitt mål för detta år är att efter 365 dagar ha en stark och vältonad kropp och att motivera andra. När de ser min attityd och min beslutsamhet för att träna, kommer de också förhoppningsvis att inspireras till att ha en hälsosammare och aktiv livsstil.

Jag vill vara den bästa versionen av mig själv varje dag från och med nu. Jag önskar att alla människor förstår hur bra och vackert det är att leva genom att träna hälsosamt.

Hur ser ditt träningsupplägg ut?

Jag tränar varje dag, från måndag till fredag, och min träning varierar jag på olika sätt med styrketränningsövningar och konditionsträning varje dag.

Vilken typ av träningspass är dina favoriter?

Jag gillar att träna "i laget", i gruppträning, det är mer motiverande.

Följ gärna på instagram:

@irina_dercaci

@clubhalsoskaparna

BRA FÖR PSYKISK HÄLSA, MINSKAD STRESS & BÄTTRE SÖMN

Det finns många hälsofördelar med yoga, balans- och rörlighetsträning

Dessa träningsformer finns hos oss och de bidrar starkt till att minska stelheten och öka balans och rörlighet hos alla vuxna, och framförallt för dig som vill fortsätta med att sedan kunna vara en aktiv senior. Dessutom har de andra positiva effekter för att kunna stressa av och förebygga skador.

Har du börjat stelna till?

Att vara inaktiv innebär att du inte använder dina muskler tillräckligt mycket, vilket gör att du förlorar styrka och rörlighet. Vi har många olika gruppträningspass där du blir mjukare och smidigare.

Vi vill särskilt tipsa om vår Rörlighetsträning, Body balance och Yoga som du hittar på olika tider varje vecka, i flera olika varianter.

Målet med yoga är att både med kroppsliga och mentala övningar skapa mer energi, bättre balans, rörlighet, smidighet och styrka. Yoga ger också enligt många vetenskapliga undersökningar ett inre lugn för vår psykiska hälsa. Det kommer hela tiden nya forskningsrapporter som visar att YOGA ger många hälsofördelar:

- Yoga gör dig smidig och stark
- Yoga är hälsosamt för hjärtat
- Yoga stärker koncentrationsförmågan
- Yoga hjälper dig att minska stress
- Yoga hjälper dig att sova bättre
- Yoga påverkar din matsmältning positivt.

Källor: forskning.no

5 TIPS FÖR ATT MOTVERKA STRESS

1. Identifiera stressorsak. Är det en specifik händelse eller ett större sammanhang?
2. Träna regelbundet. Det gör kropp och hjärna bättre rustad att hantera stress. Hitta träning du trivs med.
3. Gör livsstilsförändringar som ger ny energi.
4. Ta hjälp och stöd.
5. Öva avslappning och djupandning som minskar spänningen och ger återhämtning.

KÄLLA: Psykolog Henrik Wiman. Du får många kloka råd på hans instagramkonto: @psykologenhenrik



”
**GÖR NÅGOT
SOM FÅR DIG
ATT MÅ BRA!**

Club
HÄLSOSKAPARNA
FRISKVÅRDSCENTER



För att sänka ditt blodtryck och förändra och förbättra din livsstil kan du till exempel minska ned på salt (natrium) och lägga till sådant som påverkar blodtrycket positivt:


DASH-kost.

DASH står för "Dietary Approaches to Stop Hypertension". Det är en kost som är speciellt framtagen för att påverka blodtrycket i positiv riktning.

DASH-kosten bygger på att man ska öka intaget av till exempel frukt, grönsaker, baljväxter, fisk, bönor, frön, nötter och fullkorn och samtidigt minska intaget av salt, raffinerat socker och rött kött.

Kosten ger ett högt intag av kalcium, kalium och magnesium och samtidigt lägre halt av natrium, och ett högt fiberintag vilket resulterar i en sänkning av både övertryck och undertryck.

*Källa: blodtrycksdoktor.se
där fakta är granskat av: Ghassan Darwiche,
docent och chefsläkare på Blodtrycksdoktor.*



NITRAT är ett ämne som kan omvandlas till kväveoxid i kroppen, som bidrar till att sänka blodtrycket genom att blodkärlen vidgas.

Exempel på blodtryckssänkande livsmedel:

NITRAT: Finns i bl.a. spenat, rödbetor, rädisor och jordgubbar.

MAGNESIUM: Finns i banan, potatis, bönor, ärtor och linser.

KALCIUM: Finns t.ex. i bladgrönsaker, och nötter.

Motionera mera

Det råder ingen tvekan om att vi fungerar som bäst när vi får en daglig dos av motion. Detta vet de allra flesta av oss vet om, ändå har vi aldrig någonsin varit så stillasittande som vi är idag.

Mindfulness - HÄR & NU

Mindfulness eller medveten närvaro, som det också kallas, är en metod som går ut på att du försöker fokusera på stunden här och nu och på så sätt släppa orostankar, ångest och stress inför framtid eller dåtid.

Mindfulness och högt blodtryck

Studier har visat att Mindfulness påverkar blodtrycket i positiv riktning. Stress i sig är en av de största riskfaktorerna för att utveckla högt blodtryck och även till exempel viktuppgång, försämrad sömnkvalitet, brist på fysisk aktivitet, ökat stillasittande och sämre kostvanor.



HÖGT BLODTRYCK

behandlas i första hand med livsstilsförändringar.

Genom förändrad livsstil med mer fysisk aktivitet, mindre stress och förändrade kostvanor går det att påverka blodtrycket i rätt riktning.

LÄR OCKSÅ VARA BRA FÖR BLODTRYCKET:

- Omega 3
- Vitlök
- Kanel
- Ingefära

NYHET!

GubbYoga

Måndagar kl. 19.00



**Kom i
bättre form
inför
golfsäsongen!**



Nu startar äntligen vår "GubbYoga" för stela män i alla åldrar! Det är ett pass som ger styrka, balans, ökar smidighet och rörlighet.

OBS.

**Just denna Yogaklass är enbart för männen.
(Vi har många andra yogapass för damerna också).**

**För mer info och bokning ring oss på tfn 0152-108 55
eller maila info@clubhalsoskaparna.se**

www.clubhalsoskaparna.se

CERTIFIERAD/DIPLOMERAD

MASSÖR

**Rattana
Sanum**



UNNA DIG REGELBUNDET

EN RIKTIGT BRA

OCH AVKOPPLANDE

MASSAGE

Hos oss kan du boka professionell massage hos Rattana Sanum. Hon är en diplomerad, certifierad, erfaren och mycket omtyckt massör.

Du kan använda ditt friskvårdsbidrag för att boka in massage, oavsett om du bara vill unna dig en avkopplande stund, som minskar stress och som gör gott för själen, eller om du är trött, stel och öm i ryggen, har värk i axlar eller i nacken och behöver en djupgående klassisk massage för att få hjälp att lossa på spänningar och ömmande muskelknutar.

Alla är välkomna att boka tid, och du som är medlem och tränar hos oss har dessutom alltid en medlemsrabatt på vår massage.

HUR KOMMER DET SIG ATT DU VALDE

ATT FLYTTA TILL STRÄNGNÄS?

Att jag hamnade i Strängnäs är faktiskt en ren slump. Min man och jag hade beslutat oss för att lämna Stockholm efter 30 år i Mälardalen, och ville bo i en småstad.

Vi blev så förtjusta i Strängnäs, lugnet, vattnet och den pittoreska miljön. Älskar närheten till skogen!

Kort efter att vi flyttat hit så förolyckades min man och jag blev ensam. Vi hade inga band och inga bekanta här så det var upp till mig att starta om från början.

HAR DU ALLTID TRÄNAT?

Jag har alltid rört på mig och tränat men aldrig förut i grupp. Så när jag började träna här bestämde jag mig för att just träna i tillsammans med andra, för att försöka komma in i ett sammanhang.

Och det gjorde jag också! Jag skulle säga att det gick ganska lätt. Vi är en stor grupp som går på ungefär samma pass. Vi har så trevligt tillsammans och skrattar och bjuder på våra tillkortakommanden. Vi har även aktiviteter i hop utanför gymmet.



HAR DU NÅGOT SPECIFIKT MÅL MED DIN TRÄNING?

Mitt mål med träningen är först och främst det sociala och så klart att försöka hålla min kropp så stark och rörlig så länge som möjligt.

NYINFLYTTAD I STRÄNGNÄS:

- Bodil Bernhardsson 66år
- Sjuksköterska (men arbetade som tandsköterska de sista 28 åren fram till pensionen).
- Tre vuxna barn och ett barnbarn.



Nämn några guld-korn i Strängnäs som du inte tycker att andra nyinflyttade ska missa!

Eftersom jag har två hundar så söker jag mig ofta till spåren i skogen i Svälten området. På sommaren är det mysigt nere vid hamnen med olika utbud av restauranger.



Bodil forts. HUR SER DITT TRÄNINGSG- UPPLÄGG UT?

Jag tränar mellan 3-4 pass i veckan. Trx, lättgymna, yoga och rörlighet samt nostalgipass med musik man minns är de grupp-träningspass som jag alltid prioriterar.



TRX – DET BORDE DU TESTA!

Vi är mycket glada över vår TRX-sal där vi kan erbjuda flera pass med instruktör varje vecka.

TRX står för Total body Resistance Exercise. Det är en träningsform där man utnyttjar sin egen kroppsvikt för att träna styrka, smidighet, balans och kondition med hjälp av ett speciellt remsystem för att göra olika övningar.

TRX ger en kul och supereffektiv träning.

” STARKARE FRISKARE GLADARE PIGGARE

Bli den person du själv drömmer om att få träffa!



Bli en aktiv senior
du också i vår

”Club 65 plus”

SENIORTRÄNING

Vi har så väldigt trevligt tillsammans när vi tränar både kropp och sinne och samtidigt blir **starkare, smidigare, rörligare, friskare, piggare och gladare.**

Inga förkunskaper krävs!

Slå oss en signal och boka in den personliga hälsoplanen som vi bjuder på när man blir medlem hos oss, så hittar vi ett träningsupplägg som passar just DIG och DINA behov!

Hos oss får du också regelbundet lite guldkant på livet, för litet extra livskvalitet och nya vänner tycker vi att du är värd!

Hoppas vi ses!

CLUB HÄLSOSKARNA friskvårdscenter



Bodil har fått många nya trevliga vänner. Här i väntan på ett träningspass tillsammans med Britt-Inger och Nils.



Fakta om MILON

- Styrketräning i säker, enkel, effektiv och snabb cirkel!

ÄR DU EN AV ALLA SOM LIDER AV TIDSBRIST OCH INTE KAN HITTA TID FÖR DIN EGEN TRÄNING?

- Grattis! Då kommer du att kunna lösa det problemet nu i vår omtyckta, snabba och effektiva MILON-anläggning!

MILON är perfekt för dig som har förstått hur viktigt det är att styrketräna för att hålla sig starkare och friskare, men har problem att få tiden att räcka. Ibland är det svårt att få ihop vardagspusslet för att hinna träna. MILON kan du träna på 24 minuter, när det passar dig, alla dagar från kl. 04.00-24.00.



Kerstin forts.

Vad tycker du bäst om att träna hos oss?

- MILON är min favorit!

Hur kommer det sig?

- MILON är det bästa, för att det är ett skonsamt sätt att träna upp hela sin kropp för att bli starkare. Det är också bra att få hjälp av en instruktör för att individuellt ställa in maskinerna efter mig på mitt eget MILON-kort, för att sedan öka motståndet allteftersom jag blir starkare.

Vi är stolta över att vara den enda anläggningen i Strängnäs som har denna populära styrketränings-cirkel.

Du som ägnar dig åt andra sporter, exempelvis löpträning, tennis, padel osv. behöver också styrketräna för att minska skaderisken som uppstår i alltför ensidig träning. Då är MILON det perfekta komplementet till din sport. Många av våra löpare springer upp till oss, via motionsspåret, stannar och kör ett pass MILON och springer sedan hem. Smart!

Skräddarsy ditt eget träningsupplägg.

TIPS! Var med på något av våra 30 minuters gruppträningspass eller värm upp på någon konditionsutrustning inne på vår gym-del som uppvärmning, och avsluta med ett varv på MILON, så har du kombinerat konditionsträning och styrketräning på ett utmärkt sätt!

EFFEKTIVT: MILON-maskinerna är försedda med elektroniskt motstånd som kan ställas in för både excentrisk och koncentrisk rörelse vilket ökar träningseffektiviteten med upp till 40 procent. Av den anledningen passar Milon som ett perfekt komplement till dina vanliga styrketräningspass på gymmet, både till dig som är nybörjare eller van motionär.

MILON PASSAR ALLA

Många som inte känner sig bekväma på det stora gymmet brukar älska MILON för att den är enkel att använda och går snabbt att utföra när man inte behöver lägga tid på att köa på maskiner eller ställa in alla positioner själv.

Du som redan styrketränar på en högre nivå, kommer att nå ännu bättre resultat när du varvar gymmet med MILON där du får med den viktiga excentriska träningen.

MILON ME - När du blivit installerad och fått ditt smartcard kan du följa din utveckling i MILON genom att ladda ner appen.

Vi bytte några ord med KERSTIN MALMBERG, 74 år, som bor i Strängnäs, när vi passerade henne i vår MILON-sal.

När började du träna hos oss?

- Jag blev medlem i mars 2022.

Vad tränar du?

- Jag tränar olika saker varje dag: MILON, med balansboll, jag går på gåband, benpress och mage inne på gymmet och går på gruppträningspassen Lättgympa, TRX, rörlighetsträning med pinne, och på yoga.

ÄR DU LEDIG PÅ FÖRMIDDAGARNA?

LÄS MER PÅ

www.clubhalsoskaparna.se

VI ÄR EXTRA STOLTA ÖVER ATT OCKSÅ KUNNA ERBJUDA EN FANTASTISKT TREVLIG VERKSAMHET FÖR VÅRA

seniorer!

Varmt välkommen att bli STARKARE, FRISKARE, PIGGARE OCH GLADARE hos oss!

Carin & Sofia



MORNING CLUB

Även ledningsgruppen kan bli trött.

Det är lika viktigt med friskvård för de med tungt ansvar.

Vår Morning Club företagsnätverk samlar företagsledare i Strängnäs varje fredag kl 07.00 för ett varierat träningspass som passar alla, med egen PT.

Efter dusch och bastu serveras frukost, och då passar vi på att nätverka tillsammans eller lyssnar på någon inbjuden gäst. Det är en väldigt trevligt avrundning på arbetsveckan!



Anders Pense, fotbollstränare sedan 10 år. Verksam i Södermanlands FF och i klubbar som IK Viljan, Värmbols IF, Syrianska FC och Assyriska FF.

Rikard Norling, professionell fotbollstränare sedan 25 år. Arbetat i klubbar som AIK, Malmö FF och IFK Norrköping. Svensk mästare i två av klubbarna.

Professionella fotbollstränarna Pense & Norling gästade oss på Morning Club i januari med sin föreläsning "VI OCH VÅRT LEDARSKAP".



FÖR DIG SOM SÄTTER HÖGA TRÄNINGSMÅL

Hos oss får du kunnig och erfaren hjälp med ditt träningsupplägg för att du ska få det resultat du önskar.

Boka in dig på en personlig hälsoplan hos vår PT så ser vi om du behöver eller önskar större utmaningar. Vi kallar de som siktar extra högt med sin träning för **CLUB ATLET**.

Vi skapar också **TEAM** där flera med samma mål kan träna tillsammans med en PT för att få bästa möjliga resultat.



Din PT ser till att din träning gör dig stark och fri från skador som du annars lätt får genom för tung och alltför ensidig belastning.

FRISKVÅRD OCH TRÄNING

– Viktigare än någonsin!

Allt jobbigt som händer i världen kan vi inte påverka så lätt. Men att prioritera sin hälsa kan vi fortfarande bestämma helt själva!

Vi vet att det krävs något extra för att skapa en träningsvana som håller i sig även på längre sikt. Man tappar så lätt fokus och intresse för sin egen hälsa om man inte får ihop sin vardag. Träning ska vara roligt. Målet kan få vara att träna för att man vill, inte för att man måste.

Att prioritera sin egen hälsa och att själv välja att göra sin kropp starkare, friskare, piggare och gladare ska vara ett lätt val. Och det valet ska man inte skjuta upp. Det är ett val som är bättre att göra medan man fortfarande har en möjlighet.

Att träna regelbundet är viktig förebyggande friskvård för ett bättre och friskare liv!

All forskning visar att satsningar på friskvård och hälsa är en mycket lönsam investering för företag.

Hos oss kan du använda friskvårdsbidraget till många olika aktiviteter.

Till fysisk träning som styrketräning, rehab-träning, konditionsträning, gruppträning samt rörlighet- och balansträning och Yoga som ingår i medlemskap med träningskort.

Du kan också boka egen Personlig tränare eller om du vill delta i **TEAM** (mindre grupper med delad PT och samma mål), som exempelvis viktnedgång, återhämtning, stresshantering, kostrådgivning med mera. Du kan också boka PT för hembesök när det krävs för din rehabilitering.

Du som är företagare kan teckna våra förmånliga företagspaket för att låta dina anställda träna och få riktigt bra friskvård hos oss. Vi erbjuder också anpassad träning till era specifika behov. Kanske ska ni delta i en löptävling tillsammans, eller komma i form till skid- eller golfsäsongen, vi hjälper er med rätt sorts träning och ett bra upplägg!

Hela företaget kan också boka en regelbunden träningstid i våra lokaler. Ni kan välja att träna i egen regi eller med tränare från oss.

För de som behöver träna redan före jobbet erbjuder vi instruktörsledd morgonträning i cykelsalen och styrketräning i TRX-salen två dagar i veckan. Vårt stora och välutrustade gym och vår MILON-anläggning är alltid öppet mellan 04.00-24.00 för egen träning.

Genom att låta dina anställda bli medlem hos oss får de också tillgång till bastu, föreläsningar, verktyg för stresshantering och kostrådgivning, I vissa fall kan vi också sy ihop paus-gympa ute på ert företag.

Hos oss bryr vi oss om både chefen och de anställda! Kontakta oss om du vill veta vad vi kan göra för ert företag!

Skicka ett mail till sofia.kihlman@clubhalsoskaparna.se

SAMARBETEN

En av våra uppskattade samarbetspartners är **Alexandra Wedel Hedqvist** som tidigare drev **Elsas kantin**, uppe i Gula Rosornas företagsby. Samarbetet fortsätter även i hennes nya satsning **Elsas Bistro**.

ALEXANDRA WEDEL HEDQVIST
En kreativ eldsjäl som förgyller Strängnäs.

”Kärleken till mat och måltider är min största drivkraft”

Vi samarbetar så ofta vi kan, och genomför gärna inspirerande event tillsammans, där Alexandra också levererar delikat mat och dryck till våra gäster. Elsas kantin har också perfekta lokaler för olika typer av evenemang. Här finns scen, dansgolv, projektor och filmduk för olika presentationer vilket passar lika bra för bröllopfester som i samarbetet med oss på Club Hälsoskaparna, när vi till exempel har clubfester eller föreläsare på besök som kräver extra mycket plats för publiken.

En trappa ner finns ”Bakfickan” som är öppen för olika arrangemang. Här har vi själva ordnat vår trevliga ”Jul- och LuciaAW”, men den går också att boka för andra luncher eller sammankomster i slutet sällskap.

Allra längst ner ligger nattklubben ”Zatine”. Det finns ett stort behov för något äldre att kunna gå ut och umgås utan att träffa barnen på krogen. Populära CLUB 40, vänder sig därför till något äldre publik över 35 år.

Vi bad Alexandra om ett smarrigt salladsrecept till våra läsare, och vips så svängde hon ihop denna vårsallad med kyckling!

Du hittar massor med goda recept på hennes blogg: elsasskaffer.se

Vårens färg är grön, precis som detta recept. Illande grönt och fullt med nyttigheter. Örtolja och den gröna hummisen räcker till fler måltider. Smaklig läsning!

Örtolja

- 1 vitlöksklyfta
- 1 1/5 dl hackade örter, från frysen funkar fint
- 2 dl olivolja
- 1 msk citronjuice
- Salt och peppar

Kör alla ingredienser matberedare och spä eventuellt med mer olivolja till en rinnig konsistens.

Grön hummus

- 3 dl gröna ärtor
- 1 vitlöksklyfta
- ½ citron, saften
- ½ röd chili
- Salt och peppar

Lägg alla ingredienser i en matberedare och kör till en jämn smet.

Smaka av med salt och peppar.



Vårsallad med örtstekt kyckling och grönt, 4 port

- 600 gr kyckling innerfilé
- Kryddan Franska örter
- Salt och peppar
- Olja att steka i
- 1 förpackning kokta kikärter
- Örtolja
- Grön hummus
- Gemsallad, eller isbergsallad
- Röd lök i tunna skivor
- Ärtskott

Sätt ugnen på 200 grader.

Lägg broccolin på en ugnsfast form, ringla över olja, salta och peppra.

Rosta i ugnen ca 15 min.

Stek kycklingen med i en neutral olja med franska örter, salt och peppar.

Plocka bladen från gemsalladen, eller riv isbergssallad i grova bitar.

Skölj kikärtorna och blanda dem med örtolja.

Ta fram 4 skålar och lägg några salladsblad i varje.

Lägg i kikärter och broccoli.

Fördela kycklingen mellan skålarna och lägg i en klick grön hummus i varje.

Toppa med röd lök och ärtskott.

Låt oss presentera

RIKKE CHRISTIANSEN,

vår mycket uppskattade medarbetare som håller till i våra lokaler med sitt företag **Rikkes fotvård/medicinsk fotterapeut** som du kan boka tid hos på **bokadirekt.se** eller genom att ringa henne på tfn. 070 261 11 90 eller maila: rikkesfotvard@gmail.com

Hon hjälper dig med allt från till exempel nageltrång, nagelklippning, behandling av vårtor, liktornar, förhårdnader eller andra problem med dina fötter. Du kan också boka ljuvlig fot- och underbensmassage hos henne.

Just nu vidareutbildar sig Rikke också inom zonerterapi och Reflexologi så alldeles snart kan du boka även detta hos henne.

Några kloka ord som Rikke gärna vill dela med sig av:

VAR RÄDD OM DINA FÖTTER

- Smörj fötterna varje dag
- Använd naturliga produkter
- Ta fotbad en gång i veckan
- Gör fotgymnastik varje dag
- Välj lämpliga skor för varje tillfälle



**HEJ.
Dina fötter här!**

Du vet, vi som tar dig dit du vill i livet. Vi som alltid gör som vi ska men aldrig klagar trots att vi blir trampade på.

Ihoptryckta och instängda i flera timmar om dagen.

Vi vill inte gnälla, men bara påminna dig om att vi finns.

Så skulle du vilja ge oss lite uppmärksamhet, som ett fotbad, kanske lite massage eller bara en skön stund så är vi väldigt tacksamma!



NYHET

Nu kan du köpa fantastiskt sköna och fotriktiga skor från märket CINNAMON i Strängnäs hos Rikkes Fotvård på Club Hälsoskaparna.

Kontakta Rikke för hjälp med utprovning av modell och storlek.

Hela kollektionen hittar du på www.cinnamonskor.se



VI ÄR MYCKET GLADA ÖVER ATT HA JOYLIFES NYA KLINIK HOS OSS PÅ CLUB HÄLSOSKAPARNA!

Tack vare att Joylife har avtal med Region Sörmland kan de erbjuda besök hos sin duktiga och erfarna naprapat Lisa Abrahamsson, till landstings-taxa 200 kr, eller gratis om du har frikort.

Ingen remiss behövs. Läs mer om regler för region Sörmland och boka själv din tid på

joylife.se



LISA ABRAHAMSSON
LEG. NAPRAPAT
JOYLIFE.SE
CLUB HÄLSOSKAPARNA

LISA ABRAHAMSSON

- Lisa är 43 årig pigg och glad legitimerad naprapat från Södertälje som älskar full rulle.
- Hon har drivit klinik i Södertälje och Mariefred under de senaste 15 åren.
- Lisa har ett stort intresse för kroppens funktion och hur vi kan optimera den.
- Hon är elitmotionär inom triathlon på långdistans med VM i augusti som stora målet för säsongen.

VARSÅGOD!

Lisa Abrahamsson bjuder på en av sina favoritövningar för en stel bröstrygg/självmobilisering bröstrygg.

När den mest intensiva smärtan lagt sig kan du boka in ett besök så får du hjälp med en effektiv behandling.



- Välj valfri foamroller
- Lagg dig på rygg med fötterna i golvet, tänk utgångsposition för en situps.
- Placera rullen i nedre bröstrygg (där BH-bandet på kvinnor brukar sluta).
- Fläta samman händerna och och lägg dem bakom huvudet, kläm ihop armbågarna mot huvudet.



- Rulla försiktigt bakåt/över foamrollern, armarna mot huvudet hela tiden.

Med lång erfarenhet inom naprapatycket, behandlar Lisa alltifrån problem i rörelseapparaten, som exempelvis ryggont, ont i nacken, huvudvärk, muskel- och ledvärk, tennis- och golfarmbåge, artros och andra skador.



- Rulla så långt du känner är okej, stanna där och öppna så upp armarna från huvudet.
- Prova att slappna av i nacken, så att du inte spänner dig.
- Stanna i position 1-3 minuter.
- Andas djupa lugna andetag. Om det blir jobbigt för nacken så arbeta som i en situps.
- När du är i rörelse är armarna låsta mot huvudet.

Joylife Sverige, är ett rikstäckande nätverk av legitimerade naprapater, massörer och kiropraktorer som finns representerade på över 95 orter runt om i Sverige, från Kiruna i norr till Stockholm, Göteborg och Malmö i söder och som **nu också finns hos Club hälsoskaparna i Strängnäs.**

Deras terapeuter är legitimerade av Socialstyrelsen och följer sina branschförbunds riktlinjer om säker vård.

Joylife har vårdavtal med Region Sörmland, Speciella regler gäller för behandlingar inom vårdavtalet.

Tidsbokning på joylife.se



EMELIE NIXON

Vi är så glada att tandsköterskan Emelie Nixon kommer tillbaka till oss i Strängnäs igen den **27:e oktober** och fixar till missfärgade tänder för dig som vill passa på att **anlita henne**.

Hon använder en helt godkänd metod från Australien som ger strålande resultat, inga ilningar och som är skonsam mot tänderna.

Alla som vill kan boka tid redan nu och får ett specialpris, men du som är medlem och tränar hos oss får hela 400 kr extra rabatt på hennes säkra och effektiva tandblekning med fantastiskt bra resultat.

För bokning och mer information, kontakta Emelie direkt på hennes mobilfn 070 713 73 99



Gör som kändisarna, blek tänderna hos EMELIE NIXON - Stjärnornas tandblekare



0707-137399

” LIFE IS *better* WIH YOUR SMILE

FOGDÖ GOLFKLUBB

Vi är stolta GULD-sponsorer till den fina golfklubben ute på Fogdö.

Fogdö golfbana är en pay-and-playbana där alla kan spela utan att vara medlem i någon golfklubb. Klubbor och vagnar finns att hyra.

BANAN:
Par 70
18 hål 5138 m.
9 hål 2134 m.
Knattebana 9 hål.

www.fogdogk.se

FOGDÖ GOLFKLUBB



På vårt invigningsjippo i februari fanns förstas vår samarbetspartner Per Åke Persson, VD på Fogdö Golfklubb, på plats i våra lokaler och erbjöd besökarna roliga tävlingar med fina priser.



Vilken bra idé och vilket fantastiskt jobb Hemmavasan i Strängnäs gör, med Eventchef Torbjörn Pettersson i spetsen, för att vi gemensamt ska få fira i hälsans tecken, genom att sätta Strängnäs och Sverige i rörelse.



Så här glada var Sofia & Carin efter att ha signat BRONS-sponsoravtalet med Torbjörn på besöket hos oss uppe på Club Hälsoskaparna friskvårdscenter.

Vi är väldigt stolta över att vara Brons-sponsorer och samarbetspartners till

Hemmavasan i Strängnäs

när vi i år firar att det var 500 år sedan Gustav Vasa kröntes till kung i Strängnäs. Det firar vi genom att lägga in Löpträning i vårt ordinarie gruppträningschema.

Att få vara med och skapa historia när vi i Strängnäs firar Sveriges nationaldag 6 juni med buller och bång i flera dagar, i olika lopp och andra härliga aktiviteter, känns verkligen extra kul för oss som brinner för att sprida friskvård och bättre hälsa!

Det är klart att vi helhjärtat vill stötta detta!

För att bidra med lite extra pepp och stöd, har vi nu lagt in löpträning som en del av vårt ordinarie gruppträningschema. Det betyder att medlemmar utan kostnad kan delta i den genom att boka som ett vanligt pass i vår bokningsapp.

Övriga "ickemedlemmar" som vill vara med, kan förstås kontakta oss för olika alternativ att boka och betala pass hos oss. Ring receptionen så får du veta mer, tfn 0152-108 55.

Söndagar kl. 9.00 går vår löpträning. Då får vi hjälp av våra egna rutinerade och erfarna instruktörer, antingen för att målet kanske är att delta i Hemmavasan eller i något annat lopp i sommar. Eller helt enkelt bara för att komma igång med löpning.

Detta passar alla nivåer!

PS. Är du sugen på att springa eller cykla i något av loppet på Hemmavasan den 6 juni?

Det finns olika distanser att välja på.

Läs mer och anmäl dig här:

hemmavasanstrangnas.se



**Club Hälsoskaparna
friskvårdscenter
och IK Viljan
bjuder in alla i Strängnäs till**

FRISKVÅRDS DAGEN 2023

För ett friskare, starkare, piggare och ännu gladare Strängnäs - Nu och minst 500 år framåt!

**VAR? - Vasavallens idrottsplats
NÄR? - Söndag 7 maj, kl. 10.00-14.00**

**Alla åldrar är välkomna att delta på
alla roliga aktiviteter HELT UTAN KOSTNAD!**

PROGRAM:

PROVA PÅ
GRATIS!

INGA
FÖRKUNSKAPER
KRÄVS!

10.00 – Schlager & nostalgigympa, 30 min.

Instruktör: Carin Adlén, Club hälsoskaparna.

10.30 – Gåfotboll, 30 min.

Instruktör: Stefan Johansson, IK Viljan.

11.00 – Cirkelträning styrka & kondition, 30 min.

Instruktör: Sofia Kihlman, Club hälsoskaparna.

11.30 – Born to Move – barndans, 7-12 år, 30 min.

Instruktör: Linnea Bornhäll, Club hälsoskaparna.

12.00 – Fotbollsstraffar, barn/ungdom, 30 min.

Under ledning av IK Viljan.

12.30 – Les Mills "Sh' bam" danspass, 30 min.

Instruktör: Sofia Kihlman, Club hälsoskaparna.

13.00 – Mage/rygg, 30 min. Ta gärna med yogamatta el. filt om våra inte räcker.

Instruktör: Rattana Sanum, Club hälsoskaparna.

13.30 – YOGA under bar himmel, 30 min.

Ta gärna med yogamatta eller filt att ligga på om våra inte räcker.

Instruktör: Helene Kjellin, Club hälsoskaparna.



- Under dagen säljer IK Viljan fika och korb, överskottet går oavkortat till deras ungdomsverksamhet.
- Våra samarbetspartners finns på plats med roliga tävlingar och extra bra erbjudanden dagen till ära!

Ett samarbete för folkhälsan i Strängnäs mellan www.ikviljan.se och www.clubhalsoskaparna.se



IK Viljan Strängnäs är en fotbollsklubb från Strängnäs, Södermanland. Föreningens senior- och juniorverksamhet håller till på Vasavallen medan den stora ungdomsverksamheten har sitt hem på Larslunda IP.

Herrlaget spelar i Division 3 under 2023 för andra året i rad efter att ha kommit sjua i Division 3 Södra Svealand under föregående säsong.

Damlaget spelar 2023 i Division 3. Året innan, 2022, åkte man ur Division 2 efter ett år i serien.

Ungdomssektionen består av ungefär 20 olika lag.



IK VILJAN BEDRIVER SIN FÖRSÄSONGSTRÄNING HOS OSS PÅ CLUB HÄLSOSKAPARNA!

Det är så roligt för oss att få sponsra den fina fotbollsklubben IK Viljan i Strängnäs.

Vi planerar också spännande samarbeten tillsammans och dessutom ser vi fram mot att följa lagen och förstås hoppas vi på en toppensäsong!

För mer information titta in på deras hemsida:

www.ikviljan.se



**CMS TRAVELPASS
FÖR DIG SOM ÄR MEDLEM**

VISSTE DU?

Vi är stolta över att vara Strängnäs enda medlemmar i CMS.

Det betyder att du som är medlem närsomhelst kan hämta ut ditt "CMS travelpass" och ta med dig på resan. Du kan förstås också hämta ut det om du bara befinner dig eller arbetar tillfälliga perioder på annan ort.

Det ingår i ditt medlemskap att du får tillgång till alla CMS-anläggningar i Sverige och utomlands hos oss!



SENIORTRÄNING - LIVSKVALITET
Många alternativ månd-fred. Nya vänner och gemenskap ingår, kaffet bjuder vi på!

VISSTE DU?
VI BJUDER ALLTID VÅRA MEDLEMMAR PÅ KAFFE!



Club HÄLSOSKAPARNA FRISKVÅRDSCENTER



DANSA, DANSA, DANSA!
Många olika och enkla dansklasser.



CYKELPASS MED INSTRUKTÖR
Med appen BODY BIKE följer du dina resultat.



STYRKETRÄNING - SÅ VIKTIG!
Gym, fria vikter, TRX, BODYPUMP, CIRKELTRÄNING eller i vår populära MILON.

"GubbYoga" för stela män i alla åldrar.



Stressad? Sömnproblem?
— Testa gärna vår YinYoga.

YOGA
BODY BALANCE med pilates, thai chi, qigong eller andra Yoga-pass.

STORT TACK

till **ALLA** som deltag i vår härliga invigningsyra i februari!

Det blev en oförglömlig dag när vi med fullspäckat program av våra egna duktiga instruktörer också fick det stora nöjet att träna med hitresta gästinstruktörer.

Åsa Fornander och Jonas Peter Hedqvist, två av Sveriges bästa instruktörer, internationellt verk-samma och superduktiga, gjorde succé när de bjöd deltagarna på spännande pass som Barre Move, 80's Aerobic, AFHO, Diva dance och Stretch out stress.

På plats fanns också våra samarbetspartners **Fogdö GK, Emelie Nixon, Rikkes fotvård och vår naprapat från Joylife**, med roliga tävlingar och fina erbjudanden för dagen. Tack också till **ICA-Bengtsson** som sponsrade med frukt och dryck!


På kvällen fortsatte festligheterna med bus, middag och dans hos **Elsas Kantin** som vi också har ett förstklassigt samarbete med när vi ordnar våra event för guldkant på livet.

ÅSA FORNANDER är en NIKE MASTER TRAINER och jobbar med dans och träning på heltid. Hon är en av Sveriges mest etablerade presentatörer, både nationellt och internationellt, med dans och yoga som inriktning. Åsa har bott i NEW YORK i flera perioder där hon bland annat undervisat på Crunch.

JONAS HEDQVIST har på olika sätt varit en del av den svenska och internationella nöjesscenen i mer än två decennier. Ständigt med den ena foten på artistscenen och den andra i en träningsall!
Idag lever och arbetar Jonas i London men gästar ofta New York, Miami, Paris, Amsterdam, Köpenhamn, Malmö och Stockholm med sina klasser. Och nu för första gången i Strängnäs. Alltid med devisen att göra de häftigaste danstrenderna tillgängliga för även den absoluta nybörjaren.



Club HÄLSOSKAPARNA FRISKVÅRDSCENTER
BJUDER IN TILL INVIGNING DELUXE:
FEST & träningsvärk!
LÖRDAG 4/2
GÄSTINSTRUKTÖRER:
Jonas Peter Hedqvist
Åsa Fornander



Åsas har skapat och lanserat hela tre egna gruppträningskoncept. **AfHo®**, Barre Move (tillsammans med Maria Olofsson) och Dance Detox Flow.

Jonas ligger bakom danskoncept som Danceathon, Burlesque Fitness och nu senast Diva Dance och Diva Fitness som uppmärksammats av media utomlands liksom i Sverige.

Häng med på roliga hälsoresor tillsammans med oss och våra samarbetande researrangörer!

En vandringstur i Sörmländsk natur eller en hälsoresa en hel vecka med vandring, yoga, dans och livsnjutning på Korsika? Kanske en häftig dans och yoga-resa till Miami med två av Sveriges bästa instruktörer?

Vi samarbetar med researrangörer och det innebär att vi också kan ordna medlemsrabatt på resor, både kortare och längre, där vi på något sätt själva är delaktiga i arrangemanget.

Att unna sig en hälso- och träningsresa tillsammans med andra är ofta en upplevelse som man länge bevarar i sitt hjärta.

Det finns många anledningar att vara medlem hos oss! Kontakta oss så berättar vi mer, och följ oss gärna på sociala medier så missar du aldrig några spännande resebokningar:

@clubhalsoskaparna

Vi åker till Korsika i september:

Se info till höger. OBS. Nästan fullbokad!

Korsikaresan gör vi i samarbete med Helene Kjellin på vandra-yoga.se. Hon är en erfaren researrangör som ordnar hälsoresor med bl.a. vandring, yoga och salsa, till magiska resmål som till exempel Korsika, Guadeloupe och Kuba.



NYHET!

Följ med den 30/9 på en oförglömlig träningsresa till underbara Korsika med LIVSNJUTNING som tema.



Dags att unna sig det allra bästa! Det händer så många saker i världen som vi inte kan påverka, men att satsa på den egna hälsan och välmåendet i en härlig livsnjutaresa en vecka, det kan vi fortfarande prioritera! **Livet är här och nu.**

Helene Kjellin, leder vandringarna, yogan och föreläser om kost, näring och livet och lär er som vill lite kubansk salsa.

Sofia Kihlman & Carin Adlén från Club Hälsoskaparna friskvårdscenter följer med på resan, och de kommer att hjälpa till att ta lite extra god hand om er. De kommer även att hålla i några roliga och inspirerande träningspass med lätt "dansfeeling", och förstås se till att vi får med något även för sinnet. Till "kvällsbubblen" kan det uppstå överraskningar, musik i form av "alla kan sjunga", glada skratt och lite annat bus.

Utnyttja din generösa medlemsrabatt (som går att kombinera med en boktidigt-rabatt om du bokar din plats innan den 10 mars 2023! Läs mer och boka på www.vandra-yoga.se



- Drömmer du om att komma iväg till ett häftigt och unikt resmål, omges av härliga positiva människor?
- Vill du unna dig en vecka där du kan vandra, yoga, dansa, träna, kanske njuta av massage, äta och dricka gott och bara ha det bra, kul och trevligt tillsammans med likasinnade?
- Vill du delta i härliga, roliga och lätta träningspass på temat dans och glädje?
- Vill du lära dig hur du tar hand om din hälsa och få enkla tips som du kan använda i vardagen?
- Vill du uppleva en vecka av lugn där allt är ordnat, handplockat och utvalt just för dig och din upplevelse?

Då har du hittat rätt resa. Vandring, yoga, dans och livsnjutning är temat för veckan.

Läs mer och boka på www.vandra-yoga.se



www.clubhalsoskaparna.se

Här kan du prenumerera gratis på hälsoskaparmagasinet

Eskilstunavägen 34, Strängnäs
info@clubhalsoskaparna.se
Ring så hjälper vi till: 0152-108 55

VI HAR ETT HELHETSTÄNK KRING FRISKVÅRD OCH ETT OVANLIGT STORT TRÄNINGSBUD

i en fräsch och härlig träningsanläggning på 1800 m2 med ett unikt bra läge.

Vi finns i Gula rosornas företagsby, på promenadavstånd från centrum och motionsspåren samt Vasavallens idrottsplats, som ger dig oändliga möjligheter att skraddarsy ditt personliga träningsupplägg. Här kan du nyttja ditt friskvårdsbidrag på många olika sätt.

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK & INSTAGRAM SÅ MISSAR DU INGET AV ALLT VI ORDNAR FÖR DIG SOM BOR I STRÄNGNÄS! [@clubhalsoskaparna](https://www.instagram.com/clubhalsoskaparna)

VI HAR:

- Gym – maskinpark och fria vikter
- Styrketräning
- Milon
- Konditionsträning
- Cykelpass "Body Bikes" med instruktör
- Gruppträning (alltid med instruktör) från kl. 06.00. t.ex. dans: Zumba, Salsa, Aerobic Basic, Sh´bam. Flera olika sorters Yoga. TRX, Cirkelträning, Tabata, Rörlighetsträning, Mage/Rygg, Body Pump, Body Balance, GRIT, HIIT, Gympa
- Personliga tränare (PT)
- TEAM – träna i mindre grupp med samma mål och delad PT
- Rehabiliteringsträning
- Seniorträning med stort utbud varje dag
- Barn & familjeträning
- BORN TO MOVE – barndans
- CMS travelpass - träna på andra orter
- Morning Club - företagsnätverk

VI HAR OCKSÅ:

- Massörer – diplomerade & certifierade
- Leg. Naprapat – landstingsansluten
- Medicinsk fotvård
- Kostrådgivning och viktskola
- Samarbeten med andra friskvårdande hälsoaktörer samt arrangörer av hälso- och träningsresor
- Många medlemsförmåner och rabatter, gratis medlemskaffe alla dagar och frukostbuffé en fredag i månaden
- Regelbundna event för extra guldkant på livet, inspirationsföreläsningar och olika sorters temadagar
- Företagspaket anpassade för olika behov.
- Bastu och rymliga omklädningsrum.

SNABBT-SÄKERT-EFFEKTIVT

Vi är stolta över att vara den enda anläggningen i Strängnäs som har MILON, vår populära styrketränings-cirkel som bara tar 24 minuter.

MILON PASSAR ALLA: NYBÖRJARE, MOTIONÄRER OCH ATLETER!

Ge dig själv **ETT RIKTIGT BRA LIV. HÄR OCH NU. LÄNGE.**
bli starkare • friskare • piggare • gladare

Rattana, PT, gruppträning-instruktör, massör.

Sofia, PT, gruppträning-instruktör, kostrådgivare

ANGE RABATTKOD: hälsoskaparmagasinet så får du

- boka en personlig hälsoplan utan kostnad
- en extra månad fri träning vid tecknande av 12 månaders medlemskap

Läs mer om allt vi erbjuder för ditt välmående på: www.clubhalsoskaparna.se

Håkan, instruktör cykelpass, TRX & Aerobic basic.



VARMT VÄLKOMMEN TILL OSS!

Vänliga hälsningar från oss som du oftast möter i receptionen på

Club Hälsoskaparna friskvårdscenter.

Från vänster: Jennie, Rattana, Carin, Sofia och Irina.

LÄS VÅR HÄLSOSKAPARBLOGG FÖR MER INSPIRATION PÅ www.clubhalsoskaparna.se

Här nedan ser du vårschemat 2025 som gäller fram till midsommar. Under sommaren gör vi några ändringar och förflyttar vissa pass utomhus.

Du hittar alltid vårt senast uppdaterade gruppträningschema via vår träningsapp **GO ACTIVE** eller från vår hemsida där man som medlem bokar sin gruppträning. Där kommer också sommarschemat att ligga.

Vårt aktuella gruppträningschema hittar du alltid här: <https://clubhalsoskaparna.goactivebooking.com>



MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
06.00 - Cykelpass 30 studio 1	09.00 - YOGA 60 studio 1	06.00 - Cykelpass 30	09.00 - YOGA 60 studio 1	07.00 - Morning Club företagsnätverk	09.00 - Les Mills ORIT Strength 30 studio 1	09.00 - Medelgympa 45 studio 1
06.35 - TRX 30 studio 1	10.05 - AerobicBasio 45 studio 1	06.35 - Mage Rygg studio 1	10.05 - AerobicBasio 45 studio 1	08.55 - Lättgympa 30 "Fredagsmys" studio 1	09.00 - Cykelpass 45	09.50 - YinYoga 60 studio 1 eller (se app)
09.00 - Lättgympa 45 studio 1	10.55 - Rörlighet/ balans 45 studio 1	9.30 - Lättgympa 45 studio 1	10.55 - Rörlighet/ balans 45 studio 1	09.30 - Zumba Gold 30 studio 1	09.50 - Les Mills Pilates 45 studio 1	18.30 - Les Mills Pilates studio 1
09.55 - TRX 30 studio 1	12.00 - Tabata 30 studio 1	10.20 - YinYoga 60 studio 1	12.00 - Cykelpass 30	10.05 - Lättgympa 30 "Fredagsmys" studio 1		17.30 - Cykelpass 45
10.00 - Stolsgympa 30 studio 2	16.00 - Les Mills Born to Move 10-12 år, start 112, Anmälan i receptionen.	12.00 - BodyPump 30 studio 1	17.00 - StepUp 45 studio 1	10.40 - TRX 30 studio 1		
10.30 - Lättgympa 45 studio 1	17.00 - LEX, BUS & TRÄNING 45 4-10 år studio 2	17.40 - Mage Rygg 30 studio 1, fr.o.m. vecka 9.	17.45 - HIIT 45 friskvårdscenter	12.00 - BodyPump 45 studio 1		
12.00 - Mage/Rygg 30 studio 1	17.00 - Les Mills Pilates 45 studio 1	18.15 - AerobicBasio 45 studio 1, fr.o.m. vecka 9.	18.40 - Cykelpass 30	16.30 - YOGA 60		
16.30 - LesMills Dance 45 studio 1	17.00 - HIIT 45 friskvårdscenter		19.15 - Les Mills Pilates 45 studio 1			
17.20 - BodyPump 55 studio 1	17.55 - StepUp 45 studio 1	19.10 - BodyPump 55 studio 1, fr.o.m. vecka 9.				
18.00 - Mage/Rygg 30 studio 2	18.45 - Cykelpass 45					
18.30 - BodyBalance 55 studio 1	18.45 - Salsa 45 studio 1					
19.00 - Gubbyoga 55 studio 2/stretchrummet	19.35 - YinYoga 60 studio 1					

VI HAR
UTBILDADE
INSTRUKTÖRER
PÅ PLATS VID ALL
GRUPPTRÄNING!

FÖLJ OSS
PÅ FACEBOOK och
INSTAGRAM
@clubhalsoskaparna
så missar du inga
NYHETER!

VÅRSHEMA
2025

Club
HÄLSOSKAPARNA
FRISKVÅRDSCENTER

ETT BÄTTRE LIV

HÄR
& NU



Club
HÄLSOSKAPARNA
FRISKVÅRDSCENTER

VILL DU OCKSÅ KOMMA IGÅNG MED DIN TRÄNING?

Ring eller maila oss
så bjuder vi på en
personlig hälsoplan
helt kostnadsfritt!

info@clubhalsoskaparna.se

Tfn 0152-108 55



Eskilstunavägen 34, Gula Rosornas företagsby, Strängnäs

www.clubhalsoskaparna.se