



JONAS ALWIN, 47 ÅR

På F&S: Motionär, Ordförande i FS Styrelse 2018-2019.

Driver Kliniken Fysiolabbet. I grunden utbildad kock och sommelier med många år på marknadsavdelningar inom vinindustrin. Utbildning: Fim mag sports nutrition & science , lic. STAC Elitränare. IFMCP i funktionell medicin.

Fysiolabbet är ett center för funktionsmedicin och idrottstester. Fysiolabbet arbetar med funktionsmedicin, blod-, DNA-, Mage-tarm analyser samt idrottsmedicinska-, tränings- och hälsotester som påverkar hälsa och prestation i olika sammanhang.

Jag gillar att se klienter och uppdrag ur en holistisk synvinkel och vill gärna skapa utifrån våra förutsättningar och vårt nuläge. Jag tror på att växa genom personliga, professionella, strukturella och kreativa processer. Vi lever i en ständigt föränderlig värld där det konstanta är just förändring. Då gäller det att hänga med eller ifrågasätta om vi gör rätt. För mig är det också viktigt att hålla mig uppdaterad och att fördjupa sig i ämnen relevant för mitt yrke, omgivning och min prestation. För mig innebär det öppet riktade processer, se möjligheter istället för svårigheter, utnyttja de olika situationerna och agera samt hitta de praktiska lösningarna som kan fungera i ett större sammanhang och mål.

Min stora drivkraft är att arbeta med att förebygga ohälsa. Att mäta är att veta, det vi inte vet kan vi inte förändra och det kan skada oss.

Mina främsta styrkor och förmågor som jag bidrar med i mina uppdrag:

1. **Nyfiken**, tar ansvar och har mod att våga ifrågasätta.
2. Slutför alltid uppdrag och klientfall.
3. Har **bra helikopterperspektiv** och **bra på omvärldsanalyser**.

1. Vem är du som person, när du inte är på F&S?

En kunskapstörstande person som läser mycket, särskilt inom nutrition, biokemi och medicin. Är en äventyrare och fotograf med resor gjorda i bl. a. i Antarktis, Arktis, Anderna, Afrika och Grönland

2. Vad tränar du på F&S? Vad är favoriten? Om medlemmarna ska söka upp dig, var på F&S hittar de dig säkrast?

Funktionell träning, kondition och ett och annat pass, finns ofta på de öppna ytorna.

3. Vad tycker Du är det bästa m F&S Stälje?

Ytan, mångfald av människor, bra utrustning, bra pass, fräscht och uppdaterat

4. Vad är Dina ambitioner, utmaningar och förväntningar med styrelsearbetet inom F&S Stälje?

Bidra med den kunskap jag besitter på träning & hälsa, vara med att driva Friskis till en eftertraktad och bra anläggning där personal och medlemmar gillar att.

5. F&S Stälje 2022 - hur ser Din målbild ut?

En till två nya anläggningar, ständigt utökade träningskoncept och olika pass samt en del ny kompletterande utrustning och träningsredskap. Utökade samarbeten med företag och fortsätta vårt strategiarbete.