Medlemsinfo

Vecko brev

V.41 2021

Nu kör vi Kompismånad



Från måndag 11 oktober – 11 november kör vi Kompismånad. Den månaden innebär att du som är medlem och har ett aktivt träningskort kan ge ett träningskort på 30 dagar till en kompis (som inte varit medlem under 2021).
Det enda du behöver göra är att ta med din kompis till träningen, så utrustar vi hen med ett träningskort för 30 dagar som gäller för all träning vi har på schemat. Sista dagen för att hämta ett träningskort är 11 november 2021.
Vår åldersgräns är 13 år i gymmet.

Uppmärksamhetsveckan – 100% ren hårdträning

Friskis&Svettis har en anti-doping policy som vi uppmärksammar v.41 varje år. I år lyfter vi problemet med det ökade användandet av kosttillskott. Kolla in den korta filmen genom att skanna QR-koden här intill

Kosttillskott används till största delen av motionären – inte av elitidrottaren.

Studie från Folkhälsomyndigheten

Funderar du på om vår gymmiljö varit säker att träna på under pandemin? Folkhälsomyndigheten har gjort en studie och resultatet presenteras i länken här intill eller via QR-kod.
https://news.cision.com/se/if-friskis---svettis-stockholm/r/studie-fran-folkhalsomyndigheten-visar--ingen-okad-risk-att-smittas-av-covid-19-bland-dem-som-tranat,c3427460