



Friskis&Svettis Stockholm mot Världens friskaste stad: Träningen får en egen dag

Våfflor, semlor och kanelbullar, kära bakverk som alla firas med egna dagar. Som svar på detta lanserar nu Friskis&Svettis i Stockholmsregionen Träningens dag – en dag för att inspirera stockholmarna att börja röra på sig.

- Vi vill få folk att komma igång och se träningen som en del av vardagen, så att de mår bättre och dessutom kan fortsätta att äta semlor, säger Peter Rogeman, chef Friskis&Svettis Stockholm.

Den 22 maj i år är det premiär för Träningens dag som är ett steg mot att göra Stockholm till Världens friskaste stad. Genom att viga en hel dag åt träning vill Friskis&Svettis inspirera, motivera och få stockholmarna att uppleva rörelseglädje.

Träningens dag startar i Stockholm i år med förhoppning om att dagen kommer att sprida sig över hela Sverige. Den tredje lördagen i maj ska bli en given dag i kalendern.

- Vi har kontaktat almanacksförlagen för att göra Träningens dag till en dag i almanackan. Träning gör oss friskare, gladare och starkare! Vi hoppas att så många som möjligt ska gå in på sajten, traningsdag.se, och skriva på namninsamlingen för att göra dagen officiell, säger Peter Rogeman.

Under Träningens dag den 22 maj kommer Friskis&Svettis i Stockholmsregionen att erbjuda öppet hus på alla anläggningar, prova på-träning och andra roliga aktiviteter för både stora och små.

Läs mer på: www.traningsdag.se

Bakgrund till initiativet Världens friskaste stad:

Siffror publicerade i Folkhälsorapporten 2007, för Stockholms läns landsting, visar att 350 000 av Stockholms stads 634 000 invånare, mellan 18 och 84 år, motionerar mindre än en till två gånger i veckan eller inte alls. I början av 2011 kommer nästa rapport och då vill F&S Stockholm att antalet fysiskt aktiva i Stockholm ska ha ökat med 50 000 personer. www.varldensfriskastestad.se

För mer information:

Peter Rogeman, chef för Friskis&Svettis Stockholm, 0707-73 69 00
Lotta Törnberg, informationschef för Friskis&Svettis Stockholm,
lotta.tornberg@sthlm.friskissvettis.se alt. 0768-56 80 26

FAKTA OM FRISKIS&SVETTIS I STOCKHOLMSREGIONEN

F&S i Stockholmsregionen med sina 15 föreningar har drygt 3 000 funktionärer och över 115 000 medlemmar. Tillsammans erbjuder föreningarna närmare 1 500 gruppträningspass per vecka med över 50 olika typer av träning. Här finns allt från klassisk Jympa till Styrketräning, Spinning och Yoga. Friskis&Svettis är en idéburen organisation. Vi vill att alla ska må bra och njuta av rörelse- och livsglädje.