



Friskis&Svettis Stockholm mot Världens friskaste stad: Träningens dag – en dag för hälsan

På lördag, den 22 maj, genomförs för första gången Träningens dag, ett initiativ av Friskis&Svettis Stockholmsregionen, en dag tillägnad träning och hälsa. Det blir en träningsfestival i Rålambshovsparken. Dagen kommer att fyllas med massor av träning för alla åldrar, föreläsningar, träningstips och ett världsrekordförsök i dans och rörelse. Dessutom kommer alla anläggningar i Stockholmsregionen att hålla öppet hus med gratis träning och andra aktiviteter.

Träningens dag är en del av initiativet Världens friskaste stad som drogs igång i januari i år, där målet är att få 50 000 fler stockholmare att börja röra på sig.

- Vi vill visa att steget till träning inte är så stort som många tror. Det gör vi bland annat genom att anordna en dag med olika aktiviteter i Rålambshovsparken, och genom att öppna våra anläggningar med gratis träning en hel dag. Vi hoppas att initiativet ska sprida sig i landet och att fler träningsorganisationer hakar på, säger Peter Rogeman, chef för Friskis&Svettis Stockholm.

Stockholmarna är idag mer jäktade än någonsin. Stress, dåliga matvanor och mindre träning leder till att hälsoproblem som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och övervikt blir allt vanligare. 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, visar den senaste Folkhälsorapporten*.

Med detta som bakgrund lanserar nu Friskis&Svettis Träningens dag med förhoppningen om att den tredje lördagen i maj ska bli en given dag i kalendern.

Kultur- och idrottsborgarrådet Madeleine Sjöstedt (FP), som även kommer att delta under Träningens dag i Rålambshovsparken, tycker att Friskis&Svettis initiativ behövs:

- Träningens dag är ett bra sätt att aktivera stockholmarna och få dem att inse hur viktigt det är att röra på sig för hälsans skull, säger hon. Träning är viktigt både för elitidrottare och för de som tränar för att ha roligt och må bra. Det är något som så många som möjligt ska få chansen att ta del av.

**Enligt Folkhälsorapporten 2007, för Stockholms läns landsting*

Läs mer på: www.traningensdag.se och 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.