

Pressmeddelande 110523



**Tillsammans mot Världens friskaste stad**

## **Träningens dag lockade tusentals stockholmare**

**Lördag den 21 maj anordnade Friskis&Svettis Stockholm Träningens dag, en dag helt ägnad åt träning och dess betydelse för hälsan. Träningens Dag är ett led i F&S satsning att göra Stockholm till Världens friskaste stad och totalt medverkade närmare 4 000 personer i aktiviteter runt om i hela staden.**

Omkring 4 000 personer samlades på Friskis&Svettis Stockholms träningsanläggningar på lördagen för träna, lyssna på föredrag om hälsa, delta i workshops och andra aktiviteter som erbjöds. Målsättningen med Träningens dag är att inspirera och motivera stockholmarna till att börja röra på sig och må bra.

- Det blev precis så bra som vi hade hoppats på. Det är jätteroligt att Träningens dag väckte ett sådant stort intresse och förhoppningsvis har fler upptäckt glädjen i att motionera, säger Peter Rogeman, chef för Friskis&Svettis Stockholm. Nu hoppas jag att Träningens dag sprider sig till resten av Sverige och att det blir en återkommande dag i kalendern.

F&S Stockholm har samlat drygt 2 600 namnunderskrifter för att göra Träningens dag till en officiell dag i almanackan. Namninsamlingen fortsätter nu på [www.traningensdag.se](http://www.traningensdag.se)

Läs mer på: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.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. Hösten 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](http://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](mailto:lotta.tornberg@sthlm.friskissvettis.se) alt. 0768-56 80 26

### **FAKTA OM FRISKIS&SVETTIS STOCKHOLM**

F&S Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med cirka 66 000 medlemmar och drygt 1 400 verksamma funktionärer. F&S Stockholm erbjuder ett stort och varierat utbud av Jympa/Gruppträning, Spinning, Cirkelgym, Indoor walking, Styrketräning, Träna ute och Friluft. Varje vecka kan medlemmarna välja mellan över 60 olika typer av pass och totalt finns det drygt 850 gruppträningspass i veckan. Friskis&Svettis finns i flera länder och i Sverige engagerar föreningarna över en halv miljon medlemmar. För mer information se [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se).