



## Friskis&Svettis Stockholm breddar utbudet mot seniorer

**I arbetet med att göra Stockholm till världens friskaste stad, där träning för alla åldrar är en nyckel till framgång, breddar Friskis&Svettis Stockholm sitt utbud mot åldersgruppen 65+. Höstens nyheter är Station senior, ett jympapass med fokus på styrka och stabilitet och Cirkelgym senior, ett gruppträningspass i gymmet med fokus på styrka och kondition.**

Idag är 1,7 miljoner svenskar över 65 år vilket motsvarar cirka 18 procent av befolkningen. Enligt Statistiska centralbyrån beräknas 21 procent vara över 65 år 2020. Jympta som är inriktad till seniorer och har ett lugnare tempo och skonsammare belastning på övningarna.

- Seniorer är en växande grupp i Sverige och de blir allt mer aktiva men samtidigt behöver seniorer träna mer och hårdare för att bevara hälsan och därför utökar vi träningsutbudet för den målgruppen, säger Peter Rogeman, chef för Stockholmsföreningen. Forskningen är entydig: det är aldrig för sent att börja träna. Så länge vi lever kan vi träna, bygga upp och förbättra våra funktioner och vår kapacitet.

Forskning visar att fallolyckor, en vanlig källa till ohälsa bland seniorer, kan reduceras med upp till 50 procent genom att träna koordination, styrka och balans.

Friskis&Svettis Stockholm har idag cirka 5 000 medlemmar över 65 år. Sedan tidigare har Friskis&Svettis Stockholm Jympta senior, Dans senior, Stav senior och Gym senior. Totalt erbjuder föreningen 30 seniorpass i veckan.

### **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 slutet 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](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 över 60 olika typer av träning fördelat på 14 anläggningar. Friskis&Svettis finns i flera länder och i Sverige engagerar föreningarna en halv miljon medlemmar. För mer information se [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)