



Succé på Sergels torg för #nollkroppshets

Hundratals Friskisambassadörer förvandlade Plattan till ett gungande rött hav på Friskis manifestation för rörelseglädje och #nollkroppshets. I sociala medier har tusentals ställt sig bakom initiativet.

Lördagen den 6 oktober manifesterade Friskis&Sveltis på Sergels torg för [#nollkroppshets](#) och allas rätt till rörelseglädje. Hundratals medlemmar och funktionärer satte Plattan i gungning med medryckande träning och rött glitter på kinderna.

Många nyfikna stockholmare stannade till och tittade, drog på sig en röd t-shirt med #nollkroppshets tryckt över bröstet och hängde på i träningen.

F&S Stockholms ordförande Anderas Strömberg inledde med viktiga ord:

– Träning måste sluta handla om att människor inte duger. För det handlar inte om yta. En livslång träningsvana kommer från träning som gör dig lycklig.

Många på plats

På plats fanns också F&S Stockholms verksamhetschef Johan Lampinen, F&S Riks generalsekreterare Susanne Jidesten och ordförande Kia Orback, media, påverkare och kronprinsessparets utsända från Gen-Pep. Många av rörelsens grundare som var med i Friskis demonstration på Plattan 1979 var också med på träningspasset och som fanbärare nu 39 år senare.

Stor uppslutning i sociala medier

Initiativet #nollkroppshets har genererat stort engagemang och respons i sociala medier. Tusentals människor har ställt sig bakom uppropet. Även influencers som Frida Boisen, världsmästaren Carolina Klüft, Hjärnstark-författaren Anders Hansen, skådespelaren Julia Dufvenius Wollter, flerfaldiga Let's dance-vinnaren Cecilia Ehrling Danermark, Marathon-Petra Månström, Terese Alvéen från Spark-i-baken, skaparna av Ångestpodden och Under kevlaret är några av alla dem som har delat initiativet.

Initiativet #nollkroppshets fortsätter

Föreningens arbete för rörelseglädje och kampen mot skeva kroppsideal fortsätter med mängder av aktiviteter under #nollkroppshets. Exempel är föreläsningar med träningsforskare och författare, workshops och pop-up-pass på spektakulära platser i Stockholm. Allt är gratis och öppet för allmänheten, i mån av plats.

Varje vecka erbjuder F&S Stockholm dessutom över 1000 pass, fyllda med rörelseglädje och fria från kroppshets.

Sifo-undersökningen

Bakgrunden till manifestationen är en Sifo-undersökning på uppdrag av F&S Stockholm som visar att kroppshets hindrar träningen. Var fjärde ung vuxen i åldern 18-29 år upplever prestationshets från sin omgivning kopplad till träning. Därför utmanar Friskis träningsnormerna med initiativet #nollkroppshets.

Om Friskis&Svettis Stockholm:

Friskis&Svettis finns för att ge alla som vill möjlighet att hitta sin egen rörelseglädje. Vi anser att alla har rätt till rörelse, fri från påtvingade prestationskrav och kroppsideal.

F&S Stockholm är Sveriges största idrottsförening. Vi har över 90 000 medlemmar, 1400 funktionärer, 150 medarbetare och 18 träningsställen runt om i Stockholm. Vårt mål är att beröra varje stockholmare och få hela Stockholm i rörelse.

Vill du veta mer? Eller prata med F&S Stockholms ordförande Andreas Strömberg?

Kontakta Josefin Engfelt, PR-ansvarig F&S Stockholm, josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se
0708-488182



