



# Friskis&Sveltis Stockholm fortsätter motverka stillasittande med gratis sportlovsträning för tonåringar

Under sportlovet öppnar Friskis Stockholm dörrarna till samtliga 26 gym för att inspirera unga mellan 13 och 19 år till rörelse. Syftet är att få stillasittande ungdomar i rörelse och erbjuda en plats för träning och gemenskap när skolan är stängd och idrottsmöjligheter saknas.

*Gratis sportlovsträning för tonåringar på Friskis Stockholms 26 gym.*

– För många tonåringar är sportlovet en period för vintersport i fjällen, för andra blir möjligheterna mindre när skolan och andra idrottsaktiviteter tar paus. Därför vill vi ge unga möjlighet att träna på ett enkelt och kravlöst sätt på lovet, säger Mia Qwörnström, verksamhetschef på Friskis Stockholm.

Fysisk aktivitet är viktig för tonåringars psykiska välbefinnande samtidigt som mycket stillasittande och hög skärmtid kan påverka hälsan negativt. Samlad kunskap från bland annat Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH) och Folkhälsomyndigheten visar att barn och unga rör sig mindre ju äldre de blir. Det gör det extra viktigt att erbjuda fler möjligheter för unga att vara fysiskt aktiva. Genom sportlovsträningen vill Friskis Stockholm bidra till ökad rörelse, bättre hälsa och ökat välmående bland unga.

– Friskis är en välkomnande och inkluderande plats där tonåringar kan träna utan pekpinnar eller krav. Vårt mål är att skapa en miljö där alla kan stärka både kropp och självkänsla, varje dag året om. Genom en träningskultur fri från prestation och ideal vill vi erbjuda en plats för att hämta kraft och utvecklas. Hos oss handlar träning om att bli starkare inifrån och ut, oavsett vem den som tränar är eller vilka mål hen har, säger Andreas Strömberg, ordförande för Friskis Stockholm.

## **Noll kroppshets och 100 % ren hårdträning**

För många unga är träning förknippad med stress, krav och kroppshets, visar en undersökning som Verian gjort på uppdrag av Friskis Stockholm. Dagens kroppsideal förstärker känslor av otillräcklighet och misslyckande. Friskis Stockholm har därför startat initiativet #nollkroppshets för att motverka skeva kroppsideal och erbjuda en trygg träningsmiljö för unga.

– Friskis är en välkomnande och inkluderande plats där tonåringar kan träna utan pekpinnar eller krav. Vårt mål är att skapa en miljö där alla kan stärka både kropp och självkänsla, varje dag året om. Genom en träningskultur fri från prestation och ideal vill vi erbjuda en plats för att hämta kraft och utvecklas. Hos oss handlar träning om att bli starkare inifrån och ut, oavsett vem den som tränar är eller vilka mål hen har, säger Andreas Strömberg, ordförande för Friskis Stockholm.

Friskis&Sveltis tar också ett kompetensansvar i kroppshetsfrågan i ett bredare perspektiv. I utbildningen av ideella ledare och tränare lyfts vikten av att inte prata om träning kopplat till utseende, vikt och dylikt utan om träning för att må bra, träning för glädje och gemenskap, träning som en långsiktig vana som får en att må bra.

Friskis Stockholm har inga vågar i omklädningsrummen, ger aldrig oombedda kostråd och alla speglar är folierade med budskapet ”Jag duger precis som jag är”. Föreningen samarbetar dessutom med Tjejzonen och Doves kampanj #ChangetheCompliment för att stärka ungas självkänsla.

**För mer information och intervjuer med Mia eller Andreas**, kontakta Josefin Engfelt, pressansvarig, [josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se](mailto:josefin.engfelt@sthlm.friskissvettis.se), 070-8488182.

### **Om Friskis Stockholm**

F&S Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med över 100 000 medlemmar och 2000 funktionärer. Friskis Stockholm har 26 gym i 12 kommuner som erbjuder ett stort och varierat utbud med över 70 olika träningsformer och 1400 träningspass i veckan. För mer information: [Gym i Stockholm - Friskis&Svettis](#)