



# F\*ck beach 2026 – Friskis Stockholm bjuder in till manifestation mot kroppshets

Lördagen den 13 juni kl. 13.00 samlas Friskis Stockholm intill stranden i Tantolunden för en manifestation mot kroppshets och ett gratis gruppträningspass öppet för alla. Missa inte chansen att delta i kampen för #nollkroppshets!



Prat om att toppa kroppen inför "Beach 2026" är en återkommande snackis i svenskarnas vardag, inte minst i sociala medier. Men för väldigt många är kroppsfixering inte ett lättvindigt skämt.

En ny undersökning från Novus, genomförd bland 1 000 stockholmare på uppdrag av Friskis Stockholm, visar att 45 procent av unga vuxna mellan 18 och 35 år är missnöjda med sin kropp. Sju av tio säger att de tränar med målet att förändra sitt utseende och sex av tio uppger att sociala medier påverkar deras syn på den egna kroppen.

På sociala medier frodas kroppshetsen, som tar sig alltmer extrema uttryck. TikTok-trender som "looksmaxxing" och "bone smashing" förvränger bilden av vad som är normalt, särskilt bland unga killar och tjejer.

## Enveten kamp för #nollkroppshets

För att protestera mot den här utvecklingen driver Friskis Stockholm sedan många år tillbaka en kamp för #nollkroppshets. Den 13 juni anordnar föreningen en manifestation under parollen F\*ck Beach 2026. Vi välkomnar alla stockholmare att manifesteras tillsammans med Friskis medlemmar, funktionärer och medarbetare.

Under manifestationen bjuder föreningen på ett öppet och kostnadsfritt gruppträningspass, tal och musik vid stranden intill Tantolunden. Målet är att tillsammans visa solidaritet och enas kring den enkla idén att träning är för alla, oavsett kropp, förmåga eller samhällets föreställningar om hur en kropp ska se ut.

– Kroppshetsen i Sverige är högre än någonsin och våra egna siffror visar hur djupt det sitter bland unga stockholmare. Det räcker inte att konstatera problemet, vi vill agera. Det här passet är vårt sätt att visa att alla kroppar välkomnas och att träning handlar om att må bra, inte om att jaga perfektion, säger Mia Qwärnström, verksamhetschef på Friskis Stockholm.

## Inbjudan till eventet

På [Friskis Stockholms facebook](#) finns all nödvändig information.

**För intervju med Mia Qwärnström, kontakta:**

Josefin Engfelt  
[josefin.engfelt@sthlm.friskisvettis.se](mailto:josefin.engfelt@sthlm.friskisvettis.se)  
070-848 81 82

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 om F&S Stockholm: <http://friskis.com/sv-se/stockholm>