



## Pressmeddelande 141016

**För femte året i rad:**

## **Friskis&Svettis bjuder på gratis träning**

**Den 18 oktober genomförs för femte gången Träningens dag i Stockholm; en dag då alla som vill får träna vad de vill på samtliga anläggningar i Stockholm – utan att betala. Förra året utnyttjade över 5 000 stockholmare erbjudandet.**

På lördag engagerar sig Friskis&Svettis Stockholms ideella funktionärer för att så många stockholmare som möjligt ska kunna provträna på föreningens femton anläggningar. Allt från yoga via jympa till HIT (högintensiv träning) erbjuds i salarna, samt styrketräning med instruktör i gymmen. Alla är välkomna.

- Syftet med Träningens dag är att sänka trösklarna och inspirera fler att testa nytt - oavsett om man tränar regelbundet eller aldrig någonsin besökt ett gym. Ofta handlar det bara om att komma iväg – och när man väl gjort det, ja, då står vår dörr öppen, säger Henrik Ramstedt, chef för Friskis&Svettis Stockholm.

### **Vill göra Stockholm till Världens friskaste stad**

Träningens dag är ett viktigt led i Friskis&Svettis Stockholms satsning Världens friskaste stad, som drogs igång i januari 2010 med målet att göra stockholmarna friskare genom motion. En rad initiativ har tagits sedan dess; bland annat dialogmöte med idrottsförvaltningen, samarbete med vårdguiden och deltagande vid riksdagsseminarium om stockholmarnas hälsa. Men framförallt har tusentals stockholmare svettats vid olika träningsaktiviteter initierade av föreningen.

### **Här tränar du gratis på lördag:**

F&S City, Mäster Samuelsgatan 20

F&S Farsta, Storforsplan 44

F&S Gärdet, Tegeluddsvägen 31

F&S Hagastan, Gävlegatan 22

F&S Hornstull, Långholmsgatan 38

F&S Kista Entré, Knarrarnäsgatan 3

F&S Kungsholmen, S:t Eriksgatan 54

F&S Lindhagen, Lindhagensgatan 90-92

F&S Orminge, Edövägen 2

F&S Ringen, Ringvägen 111

F&S Sickla, Järnvägsgatan 17

F&S Skanstull, Skansbrogatan 5B

F&S Skrapan, Götgatan 78 / Vartoftagatan 27

F&S S:t Eriksbron, S:t Eriksgatan 63

F&S Sveavägen, Sveavägen 63

Schema för Träningens dag finns på [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)

### **För mer information:**

Henrik Ramstedt, chef Friskis&Svettis Stockholm, 072-070 05 44

Lotta Törnberg, kommunikationschef Friskis&Svettis Stockholm, 0768-56 80 26

### **Om Friskis&Svettis Stockholm**

F&S Stockholm är Sveriges största ideella idrottsförening med 85 500 medlemmar och drygt 1 500 verksamma funktionärer. F&S Stockholm erbjuder ett stort och varierat utbud med över 60 olika typer av träning och totalt finns det drygt 900 träningspass i veckan. För mer information: [www.sthlm.friskissvettis.se](http://www.sthlm.friskissvettis.se)