



Pressmeddelande 2008-11-11

Friskis&Svettis hyllar 30-årig träningsform med ny dvd

Lagom till att Friskis&Svettis klassiska jympa fyller 30 år, släpper man nu den andra i serien av tränings-dvd:er. Självlärt är det jympa som gäller på nya dvd:n Kraft&Känsla.

I över 20 år har Annika Gärderud arbetat med jympan som träningsform, utvecklat, ifrågasatt och älskat den.

- Jympan lever och utvecklas tack vare att vi hela tiden utmanar den. Den ger allt man kan önska av en träningsstimme. Jympa med j är helt enkelt en gävla skillnad, säger Annika Gärderud.

Funktionell träning

Bakom nya jympa-dvd:n står också Anna Fellström med särskilt ansvar för jympans utveckling i dag.

- Jympan lockar direkt och enkelt till rörelse. Rörelseupplevelsen är grejen, känslan när jag går igång på musiken och hänger på ledarens rörelser och uttryck. Den funktionella träningen får jag på köpet, säger Anna.

Bäst för de flesta

Under dvd-passets 37 minuter hinner man träna styrka, kondition och rörlighet. Övningar och upplägg är anpassat för liten yta och de förutsättningar som hemmaträning har.

- Dvd:n är kul att träna till och ger garanterat väldigt bra och allsidig funktionell träning på ett enkelt och medryckande sätt, säger Annika Gärderud.

Läs mer på www.friskissvettis.se.

Vid frågor kontakta generalsekreterare Anna Iwarsson 0704 65 00 59.

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. I dag tränar 442 818 medlemmar i 110 föreningar i Sverige och 37 i Norge samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 15 058 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Se mer på www.friskissvettis.se