



Pressmeddelande 2008-11-19

## Historisk jympatrip

**Den 22-23 november samlar Friskis&Svettis 1300 ledare och instruktörer till det årliga träningskonventet Svettisdagarna på GIH i Stockholm. Programmet består av 58 programpunkter på temat fusion mellan funktionell träning och rörelselust. Den historiska jympaodysseen Kalaset, med musik och rörelse från 78 till 08, väntas bli helgens stora glädjebomb.**

I dag har Friskis&Svettis närmare 7 000 ledare och instruktörer verksamma i 156 föreningar från Tromsö i norr till Paris i söder. 1 300 av dessa ideella ledare kommer till Svettisdagarna på GIH i Stockholm för att ta del av det senaste inom Friskis&Svettis och träningsvärlden.

- Under Svettisdagarna fokuserar vi på de två grundelement vi bygger all vår träning på, nämligen kunskap om träning och inspiration till vårt ledarskap, säger programansvariga Annika Gärderud.

### Musik och rörelse från 78 till 08

Deltagarna kan välja mellan åtta teoripass om bland annat mat, träningsplanering, drivkrafter och kroppens biomekanik. De kan också välja bland 30 olika gruppträningspass, åtta spinningvarianter, fem pass som handlar om gym och sju uteträningspass. Eller en röstworkshop där alla kommer att upptäcka att de faktiskt kan sjunga! På lördag kväll är det fest med Alcazar och på söndag fortsätter programmet.

- Allt är bra, säger Annika Gärderud. Men mest unikt Friskis&Svettis är programpunkten Kalaset. Där dyker vi ner i musiken vi byggt vår jympa på, 30 års musik- och rörelsetrender på en timme. Det blir ös, kul och dokumentärt på samma gång!

### Tunga namn och duktiga inspiratörer

Bland årets föreläsare finns Caroline af Ugglas med en sjungande röstworkshop, Lars-Gunnar Skoog, fystränare för Umeå IK:s fotbollsdamer, Rolf Wirhed, universitetslektor vid GIH, Anki Sundin, nutritionist vid Stockholms universitet samt Camilla Sköld, som arbetar med Mindfulnessbaserad stresshantering vid Karolinska Institutet. Och så förstås massor av utbildare, ledare och instruktörer från Friskis&Svettis.

Vill du vara med på Kalaset eller något annat pass? Eller bara komma och känna på pulsen? Kontakta Friskis&Svettis generalsekreterare Anna Iwarsson på 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 111 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](http://www.friskissvettis.se)