



Pressmeddelande 2009-03-06

Friskis&Svettis generalsekreterare:

## Friskis&Svettis är den nya fritidsgården för äldre

**En ny svensk studie visar att de som börjar träna vid 50 kan få mer än två extra levnadsår.**

- Det som är särskilt intressant är konstaterandet att de tidigare hälsoråden att "sluta röka och gå ner vikt" nu kan revideras med tillägget att "du kan också välja att börja träna", säger Anna Iwarsson generalsekreterare Friskis&Svettis med anledning av studien.

Idag finns det tusentals studier inom fysisk aktivitet, idrott, rörelse, motion och träning. I dessa studier råder ingen tvekan. Alla studier visar att fysisk aktivitet är bra för välmåendet för människor i alla åldrar. Allt fler människor väljer en aktiv livsstil. Medlemstillströmningen hos Friskis&Svettis är över 100%, sedan år 2000.

- Idag har Friskis&Svettis blivit den nya fritidsgården för äldre. Man träffas, tränar, fikar och flörtar. Det har blivit en mötesplats där många vill mötas och ha kul, fortsätter Anna Iwarsson.

Enligt Riksidrottsförbundet är de populäraste motionsaktiviteterna i åldersgruppen 50-59 år:

1. Gång – promenader
2. Gympa
3. Styrketräning

*Kontakt: Anna Iwarsson, generalsekreterare Friskis&Svettis, 0704 65 00 59.*

*Pressbilder: [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)*

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Idag tränar 480 000 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 15 000 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Läs mer på [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)