



pressmeddelande

2011-05-20

Två träningsnyheter för äldre

Dans senior och Station senior - nu presenterar Friskis&Sveltis två nya träningsformer för äldre. Idag är 1,7 miljoner svenskar över 65 år och år 2020 kommer 2,1 miljoner vara över 65 år. Allt fler blir äldre, en generation som valt en aktiv livsstil.

Det är aldrig för sent att börja träna. Men med åldern kommer oftast fler saker att ta hänsyn till. Kroppen har sin livshistoria och förtjänar respekt, men det är inte detsamma som att all träning ska vara försiktig. Bra träning bygger på både hänsyn och utmaning.

- Ingen är den andra lik. Vad vi upplever lustfyllt och vilka behov vi har är individuella oavsett om man är 14 eller 74 år. Därför känns det härligt att nu kunna erbjuda ett ännu bredare utbud för ännu fler äldre, säger Annika Gärderud utvecklingsansvarig Friskis&Sveltis.

De två träningsnyheterna är;

Station senior – jympa med funktionell styrketräning i stationer

Dans senior – för dans och schyssta moves finns ingen åldersgräns

De kompletterar Friskis&Sveltis nuvarande utbud som är Jympa senior, Spin senior och Cirkelgym senior samt individuell träning i gymmet.

Kroppen är ett helt system och att träna med en helhetssyn främjar både vår hälsa och våra funktioner. Kondition och styrka är alltid grunden. Sedan kan man utifrån tycke och smak hitta sin allsidighet i träningen, så man också får med rörlighet, balans och koordination.

Resultaten kommer sedan på hela hälsoregistret med positiva effekter på hjärta och kärl, muskelstyrka och muskelmassa, skelettets hållfasthet, hormonell balans, energiomsättning, sömnen, humöret och koncentrationsförmågan.

- Träning är något som är naturligt och som alla mår bra av, säger Anna Iwarsson generalsekreterare Friskis&Sveltis

För mer information http://web.friskissveltis.se/id___183.aspx

Kontakt Utvecklingsansvarig Annika Gärderud
Generalsekreterare Anna Iwarsson

0704 65 00 55, annika@friskissveltis.se
0704 65 00 59, anna@friskissveltis.se

Friskis&Sveltis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. Idag tränar 525 857 medlemmar i 112 föreningar i Sverige och 39 i Norge, samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare 15 679 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Sveltis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.