

PRESSMEDDELANDE

FRÅN AB SVENSKA SPEL

Tillsammans för fler i rörelse under julen

Ta chansen och testa på en ny idrott. Flera av de specialidrottsförbund som ingår i sponsringsinitiativet Tillsammans för fler i rörelse erbjuder öppna och anpassade träningspass under julen. En perfekt aktivitet mellan pepparkaksbakandet och lutfisken.

Gymnastikförbundet, Orienteringsförbundet, Friidrottsförbundet, Basketbollförbundet, Roddförbundet och Dansförbundet anordnar alla olika aktiviteter under december månad.

– Jag är så imponerad av alla förbund som hittar nya vägar framåt och fortsätter erbjuda träning och gemenskap under väldigt speciella omständigheter. I slutet av november kom nya riktlinjer från WHO där det betonades att all rörelse är viktig och det känns väldigt bra att vi tillsammans med idrottsrörelsen kan vara med och sänka tröskeln till rörelse, säger Linn Rydstedt, projektledare för Tillsammans för fler i rörelse på Svenska Spel.

Gymnastikförbundet anordnar en livestreamad paus- och sittgympa varje torsdag kl. 09:30 på [Facebook](#).

– Idag är det många som inte kan gå till sitt gym eller sin idrottsanläggning samtidigt som fler jobbar hemifrån, vilket gör att det kan vara svårt att få till träningen. Därför är det roligt och viktigt att erbjuda lite extra vardagsmotion. Filmerna sparas såklart och kan i efterhand nås på [Youtube](#), säger Irene Samuelsson, idrottskonsulent på Svenska Gymnastikförbundet.

Orienteringsförbundets projekt hitta ut har varit otroligt populärt under året och i Hässleholm, Västervik, Katrineholm och Alingsås har arrangörerna beslutat sig för att erbjuda en vinterupplaga. Även i Göteborg och Stockholm finns checkpoints att hitta under december.

– Orientering är ett enkelt och bra sätt att komma ut och röra på sig. Genom [hitta ut](#) kan alla delta utifrån sina förutsättningar, oavsett ålder eller tidigare orienteringskunskaper. Aktiviteten är gratis och tillgänglig dygnet runt under säsongen. Med hjälp av lokala kartor, digitala eller på papper, hittar du fram till utplacerade checkpoints. Checkpoints som du registrerar direkt på hemsidan eller i appen. Sedan är det bara att utmana kollegan, vännen eller familjemedlemmen och se vem som hittar flest, säger Linnea Börjars, samordnare för hitta ut på Svenska Orienteringsförbundet.

Hos Friidrottsförbundet finns möjligheten att testa löpning. Genom projektet [Run All Around](#) ges deltagarna chansen att testa löpning i olika miljöer under olika årstider. Målet är att få fler människor att upptäcka glädjen, enkelheten och nyttan med löpning, oavsett tidigare erfarenhet. Flera av pilotföreningarna håller öppna pass under julen.

Svenska Basketbollförbundet har spelat in två [fysträningspass](#) med ligaspelare som ungdomar kan följa hemifrån.

– Vi hoppas att programmen kan inspirera till fysisk träning hemmavid men också att materialet kommer till användning när vi är tillbaka i hallarna igen, säger Camilla Altéus, projektledare på Svenska Basketbollförbundet.

Roddförbundet anordnar en adventskalender på Instagram där de varje dag delar med sig av ett nytt träningspass och Dansförbundet har initierat fredagsdansen där de lär ut nya danssteg och uppmanar alla att testa, såväl i köket som på ett dansgolv i framtiden.

Läs mer om Svenska Spel och Riksidrottsförbundets gemensamma initiativ [Tillsammans för fler i rörelse](#).

För mer information kontakta:

Svenska Spels pressjour, telefon 010-120 33 33

Svenska Spel är hela Sveriges spelbolag. Vi vill att spel ska vara till glädje för alla. Koncernen omfattar tre affärsområden: Sport & Casino med välkända varumärken som Stryktipset och Oddset, affärsområde Tur med favoriterna Triss och Lotto, samt Casino Cosmopol & Vegas med tre internationella kasinon och Vegas värdeautomater på restauranger och bingohallar. Svenska Spel är Sveriges största idrottssponsor på både elit- och gräsrotsnivå. Koncernen har cirka 2 100 anställda, med huvudkontor i Visby. För mer information: www.svenskaspel.se