

Allt började i Stockholm. På grundaren Johan Holmsäters premiärpass kom en person. Idag är Friskis&Svettis Stockholm Sveriges största idrottsförening. Totalt har Friskis&Svettis över en halv miljon medlemmar.

Grattis Friskis 40 år!

- [Så tränade vi 1978 till 2017 >>](#)
- [Tjugohundraarton: En bild av Friskis >>](#)

En idé som ger kraft, år efter år

Friskis&Svettis idé har funnits med hela vägen från starten till idag. Först som ledord för att guida utvecklingen av träningen. Sedan formulerades meningen som idag förenar alla 158 Friskis&Svettis-föreningar: **Lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla.**

- Opretentiöst, proffsigt, glädje, spontant, tillgängligt, enkelt, naturligt. Det här är några av orden vi tidigt började använda oss av för att beskriva Friskis&Svettis, säger Annika Gärderud som har arbetat med Friskis träning och utbildning sedan början av 80-talet.

Den exakta formuleringen som sedan länge är Friskis verksamhetsidé har växt fram och skrivits in i föreningsstadgarna för att få högsta möjliga status. Idag håller den ihop hela Friskis&Svettis-rörelsen.

Hur kan en idé vara intakt och relevant genom 40 år av utveckling?

Annika har flera svar på den frågan.

- Den vilar så tydligt på vår värdegrund, vår syn på träning och har nästan styrkan att fungera som en vision. Hos oss har det nästan blivit så att visioner kommer och går, men verksamhetsidén består.



"Lättillgänglighet gifter sig väldigt fint med kvalitet, det enkla är ofta det mest raffinerade"

Annika fortsätter.

- Vår idé startar i lusten. Och det gör också vår syn på träning, på ledarskap. Vårt mål är att du ska känna lust till din uppgift, din utveckling och din utmaning oavsett om du leder pass, guidar i gymmet eller är engagerad på annat sätt.

Friskis ambition är att du ska känna lust till rörelse. Det kan vara att ha roligt när du tränar. Men det kan också vara att du känner ett skönt välbehag i kroppen och sinnet efter träningen. Lust har många olika uttryck.

- Nästa del, lättillgänglighet, gifter sig väldigt fint med kvalitet. Det enkla är ofta det mest raffinerade. I det lättillgängliga ligger inte bara metoder, modeller, pedagogik och utbud utan också vår kultur, vår välkomnande attityd. Vem du än är kan du känna dig hemma hos oss.

- Vilket i sin tur leder till sista delen, för alla. Allt hänger ihop, konstaterar Annika.

Friskis&Svettis är en idéburen organisation. Formuleringen **lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla** är det som bär hela verksamheten, allt engagemang och utvecklingen.

- Det är häftigt att titta tillbaka och se vart vår idé har tagit oss på 40 år. Men det bleknar i jämförelse med hur spännande det är att titta in i framtiden och se vart vår idé kommer att ta oss under våra nästa 40 år, säger Annika.