

## Friskis&Svettis Lidköping 30 år!

Den 8 mars 1994 genomförde Friskis&Svettis Lidköping det första jympapasset på Fredriksdalskolan med inlånad ledare från Friskis&Svettis Skara. Ca 100 träningsugna motionärer intog golvet och efter den rivstarten fortsatte träningen med ett jympapass per vecka. Carina Andersson (gift Drotz) blev senare föreningens första, egna ledare.

Det var under 1993 som några personer, de flesta anställda på Ågårdsskolan, kände att det saknades en Friskis&Svettis-förening i Lidköping. Därmed inleddes arbetet med att starta föreningen och den första styrelsen bestod av Kristina Dryselius, Cecilia Larsson, Carina Bertilsson, Pia Rubin och Inger Borg.

Då som nu är Friskis motto enkel, lättillgänglig träning för alla och framförallt jympan bygger på rörelsglädje till musik. Exempel på musik som var aktuell vid starten var Cotton Eye Joe med Rednex, Crash! Boom! Bang! med Roxette, Öppna Din Dörr med Tommy Nilsson, What Is Love med Haddaway, Give My Life med Army Of Lovers och All That She Wants med Ace Of Base.

För att visa upp vår verksamhet deltog vi i många evenemang. Vi jympade bl a på torget, från lastbilsflak och utanför affärer. Genom åren har vi även genomfört stora evenemang. Till exempel 2001 när ett jympapass med 348 genomfördes i Idrottens Hus. Evenemanget ingick i "Sätt Sverige i rörelse" och tillsammans med andra idrottsföreningar slog vi världsrekord och hamnade i Guinness Rekordbok.

Genom åren har många träningsformer förutom jympa passerat med bland annat mountainbike, crosstraining och löpning utomhus, Hoppis & Skuttis, senior, Qigong, bräda, boxpass, stavgång och junior.

Vi har i olika perioder erbjudit vår träning både på Rudenschöldskolan, De La Gardieskolan, Fredriksdalskolan, Östbyskolan och Vinningaskolan samt även en period i Bollhallen i Grästorp. Utomhus har vi framför allt hållit till i Stadsträdgården och någon sommar erbjöds även "bryggjympa" vid Djurgårdsudde och vid Skogshyddans café.

*/Författare Inger Borg och Cecilia Larsson*