



Fem träningsvideos som är utformade så att de passar alla, träningen som blir av är den bästa.

2023-10-27 08:00 CEST

Charlotte Kalla och SkiStar samarbetar för att få fler människor i rörelse

Charlotte Kalla utvecklar sitt samarbete med SkiStar, marknadsledande inom alpin fjällturism i Skandinavien, för att inspirera människor att röra på sig mer. I dagens samhälle tenderar vi att bli alltmer stillasittande, Kalla och SkiStar vill ändra på detta genom att erbjuda träningsvideos som syftar till att stärka kroppen och sänka tröskeln för människor att aktivera sig i vinter.

Inför den kommande vintern har Charlotte Kalla och SkiStar tagit fram en serie [träningsvideos](#) som är utformade så att de passar alla, och som kan

utföras själv eller tillsammans hemma, med kollegorna på kontoret eller på gymmet. Genom medlemskap i SkiStars medlemsklubb Member, som har över 1,5 miljoner medlemmar, erbjuds detta helt kostnadsfritt. Den första videon är tillgänglig idag 27 oktober, och ytterligare fyra videos kommer att lanseras fram till 1 december.

- Jag är glad över att stärka samarbetet med SkiStar för att inspirera till ett aktivare liv, det ligger mig varmt om hjärtat. Genom att erbjuda enkla och effektiva träningsvideos vill vi uppmuntra till träning du kan göra hemma. Alla har olika förutsättningar och för mig som nybliven mamma är tiden begränsad och därför behöver tröskeln vara låg. För mig är det viktigt att ta hand om mig själv och göra saker jag mår bra av för att orka vara en bra mamma och sambo – då behöver jag få in fysisk träning i vardagen, säger **Charlotte Kalla** som också är ambassadör för SkiStar.

SkiStar, som har som mål till 2030 att nå 7 miljoner aktivitetsdagar, har länge varit engagerade i att främja hälsa och välmående genom utomhusaktiviteter på vintern och sedan 2020 aktiviteter året runt. Med hjälp av samarbetet med Charlotte Kalla, en av Sveriges mest framstående skidåkare, vill de inspirera och sprida budskapet tillsammans om att rörelse och utomhusaktiviteter är viktiga för både fysisk och mental hälsa.

- Att få göra just detta samarbete med Charlotte känns extra viktigt. Hon är en inspiration för många och delar vårt engagemang för att främja en hälsosam livsstil, säger **Fanny Sjödin**, Hållbarhetschef på SkiStar. Genom våra träningsvideos och kunskapen som Charlotte delar med sig av, hoppas vi kunna inspirera till att fler människor kommer i rörelse i vardagen och börjar sträva efter en aktiv och hälsosam livsstil.

Att få folk i rörelse har varit kärnan i SkiStars verksamhet sedan bolaget grundades för närmare 50 år sedan. Genom att göra en aktiv semester tillgänglig för fler bidrar SkiStar till att främja en mer aktiv och hållbar livsstil och bidra till ett ökat välbefinnande.

Om Charlotte Kalla:

Charlotte Kalla är en svensk skidåkare och OS-guldmedaljör. Hon har vunnit flera medaljer vid världsmästerskap och är en av Sveriges mest omtyckta

idrottspersonligheter. Charlotte är sedan 2022 ambassadör för SkiStar.

Vad gör SkiStar mer för att inspirera till ett aktivt liv (några exempel)

- Uppmuntrar fler att vara aktiva och uppleva fjällen även under sommarhalvåret genom att erbjuda fler aktiviteter på fjället för att göra det mer tillgängligt året runt såsom klätterparker, trailcykling och vandringsleder.
- Under sommaren 2023 har samtliga destinationer bidragit med 252 584 aktivitetsdagar, vilket motsvarar en ökning av antalet aktivitetsdagar med 16 procent jämfört med föregående sommar.
- Skapar förutsättningar för fler att upptäcka glädjen med ett aktivt liv genom skidskoleverksamheten som under vintern 2022/23 hade 103 400 elever, vilket är en ökning med åtta procent mot föregående år.
- På alla SkiStars destinationer erbjuds barn och ungdomar upp till och med 15 år som är boende i de aktuella kommunerna gratis SkiPass på vintern samt gratis Bike- och TrailPass på sommaren. Under året har 2 443 barn och unga tagit del av denna möjlighet vilket motsvarar ett värde om 13,9 miljoner kronor.

[Rapport från Folkhälsomyndigheten](#): Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande

- All rörelse räknas. Samla rörelser i vardagen och hitta vardagsaktiviteter.
- Ta rörelsepaus. Några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande.
- Det är bättre att vara lite fysiskt aktiv än att inte vara aktiv alls.
- Börja med små mängder fysisk aktivitet, och öka gradvis frekvensen, intensiteten och varaktigheten med tiden.

Mer information om från Folkhälsomyndigheten om fysiskt aktivitet och stillasittande och [här](#)

Fjällturismbolaget SkiStar AB (publ) är noterat på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen äger och driver fjällanläggningar i Sälen, Vemdalen, Åre och Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige samt Hemsedal och Trysil i Norge. Verksamheten delas in i tre segment; Drift av skidanläggningar, Fastighetsutveckling & exploatering samt Drift av hotellverksamhet. Som den ledande semesterarrangören för Skandinavien är SkiStars affärsidé att med gästerna i fokus skapa minnesvärda fjällupplevelser, utveckla hållbara destinationer, erbjuda boende, aktiviteter, produkter och tjänster av högsta kvalitet.

Bilder och filmer i SkiStars pressrum är fria för publicering tillsammans med information om SkiStar och/eller SkiStars destinationer och produkter.

Kontaktpersoner



Åsa Bergendorf

Presskontakt

press@skistar.com

+46 76 765 09 65