



2019-12-18 06:50 CET

SkiStar lanserar träningsprogram för bättre folkhälsa

Flera undersökningar pekar åt samma håll och det är ett faktum att barn och ungas stillasittande på sikt kommer bli ett stort problem för folkhälsan. Reseföretaget SkiStars populära snögubbe Valle är numera en del av företagets satsning på att bidra till samhällsnytta. Med Valle som förebild ska SkiStar bland annat bidra till att stärka barns välmående och hälsa. Nu lanseras enkla träningsprogram framtagna tillsammans med Susanne Wolmesjö för att inspirera till rörelsepåuser hemma, i skolan eller på jobbet.

- Att inspirera till rörelse i alla dess former är något som ligger oss varmt om

hjärtat och vi är stolta över att kunna lansera ett lekfullt träningsprogram som alla kan utföra i princip överallt. Vi har varit noga i framtagandet av rörelserna och gjort detta i samråd med **Susanne Wolmesjö**. Susanne har en gedigen erfarenhet av hur viktigt det är med rörelse för att vi människor ska fungera och vara hållbara, säger **Linda Morell**, PR Chef och en av Valles alla eldsjälar.

Träna med Valle kan barn enkelt ta del av genom Valles App eller på YouTube. Det är 8 stycken 5-minuter långa träningsprogram anpassade för alla och de kan enkelt utföras hemma, i skolan eller på arbetsplatsen. Träna med Valle är framtaget i samarbete med True Stories.



[Se YouTube-videon här](#)

-Det är förmodligen viktigare än någonsin att inspirera till rörelsepåuser i vardagen så det har varit väldigt betydelsefullt att vara delaktig i att ta fram rörelserna till Träna med Valle. Jag vet hur rörelse kan underlätta inläringen, öka kreativiteten, sänka stressnivån, förbättra koordinationen och öka självkänslan, säger **Susanne Wolmesjö**, VD och grundare av Education in Motion och författare av bland annat boken Smarta rörelser.

Om Susanne Wolmesjö

VD och grundare av Education in Motion, undervisar sedan många år på Bosön Idrottsfolkshögskola och har skrivit flera böcker. Susanne har ett stort intresse inom kognitiv neurovetenskap och dess kopplingar till hälsa och lärande. Den praktiska erfarenheten av vad neurosensomotorisk träning kan ha för effekt på

vårt kognitiva beteende och lärande har väckt stort intresse att fördjupa sig på en vetenskaplig nivå.

Om True Stories

True Stories är specialister på att skapa magi i mötet mellan varumärken och barnfamiljer. Med storytelling som verktyg formar vi koncept och upplevelser som tar barn på allvar och bygger starka relationer med målgruppen och differentierar ledande varumärken, nationellt och internationellt.

SkiStar AB (publ) är noterat på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen äger och driver alpina skidanläggningar i Sälen, Åre och Vemdalen samt Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige, Hemsedal och Trysil i Norge samt St Johann in Tirol i Österrike. Marknadsandelen är i Sverige 50 %, i Norge 30 % och totalt i Skandinavien 41 %. Kärnverksamheten är alpin skidåkning med gästens skidupplevelse i centrum. Verksamheten delas in i två segment; Drift av skidanläggningar och Fastighetsutveckling & exploatering.

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