



3 juli 2014

Pressinbjudan

Kom och gympa med Susan Lanefelt!

- **– Min mamma tränade på gym tills hon var över 90 år. Åldern behöver inte vara ett hinder och det finns någon form av träning som passar alla. Så säger Susan Lanefelt som fyller 68 i höst. Nu laddar hon som vanligt inför Häsodagen med 1,6miljonerklubben i Stockholm den 31 augusti.**

Susan Lanefelt är en välkänd tränings- och hälsoprofil sedan 80-talet då hon blev känd genom sina träningspass på TV – där hon introducerade uttrycket kniip som sedan blev ett begrepp när det gäller kvinnor och träning. Susan fyller 68 i höst och leder 10 gympa-pass i veckan på Sturebadet i Stockholm och verkar inte ha några planer på att trappa ned.

- Min mamma Ingrid har alltid varit min stora inspirationskälla. Hon tränade i hela sitt liv och lät sig inte hindras av hög ålder. Hon blev 96 år gammal och de sista åren kunde hon inte längre gå på gym men hon var påhittig och hittade andra sätt att träna i vardagen.

Susans mamma blev gammal men det var inte i sig det viktigaste. Hon hade ett motto som Susan gärna använder:

+ För mig är det inte viktigt att leve längst – men däremot att leva bäst!

För Susan är hälsa ett helhetsbegrepp där kost och träning är stora delar men inte allt.

- Jag tror att det är viktigt att omge sig med positiva människor som ger positiv energi. Kropp och själ hänger ihop och om man håller sig i form mår man även bättre psykiskt och upplever mer balans.

Susan är en av de välkända kvinnor som kommer att medverka på Hälsodagen i Stockholm den 31 augusti – i sällskap med bland andra föreningens ordförande Alexandra Charles, Lill Lindfors och Annika Jankell.

Om Hälsodagen

I augusti och september är det dags igen för vår årliga hälsodag runt om i landet. På flera orter bjuder vi in till en fartfylld dag då allmänheten får chans att ställa frågor till experter på hälsa och kost, prova på olika typer av träning samt få individuell rådgivning av våra träningsexperter. Som vanligt bjuder vi på underhållning och miniföreläsningar, mingel och inspiration från våra utställare. Premiären går av stapeln den 31 augusti i Stockholm.

Mer information om programmet kommer senare.

Orter och datum

- Stockholm 31 augusti
- Göteborg 7 september
- Malmö 21 september
- Helsingborg 28 september
- Ystad 28 september

Information och anmälan:

Lucienne Fredriksson, 0701 407797
lucienne@1.6miljonerklubben.com

Alexandra Charles, tel: 0708 28 09 11
alexandra.charles@alexandracharles.se