

VÅR RYGGGRAD

GLÄDJE
ENERGI
LIVSKRAFT



För ett Friskare och Svettigare Malmö

VÅR RYGGGRAD

GLÄDJE

Bjud in leken

Livet är på tok för kort för att ta sig själv på för stort allvar. Vi vill uppmuntra dig att våga ta plats och släppa fram det lekfulla och lustfyllda inom dig. Väck det under träningen och låt det följa med hem efter passet.

Släpp fram allt du vill vara

Vår nolltolerans mot alla former av kränkningar, sexuella trakasserier, diskrimineringar eller rasism bjuder in alla som tränar här till säker träning. Tillsammans är vi många, vi är starka och vi är i rörelse och här kan du med glädje släppa fram precis den du är.



För ett Friskare och Svettigare Malmö

VÅR RYGGGRAD

ENERGI

Ta plats med full kraft

När du ger ditt allt, har roligt, vågar ta plats och njuter av din träning så inspirerar du fler att göra detsamma. Och den energi du laddar upp med hos oss bär du med dig långt efter musiken stannat och svetten runnit av.

Låt nyfikenheten leda dig

Öppna upp för det okända; för människor du tidigare aldrig mött, pass du ännu inte tränat och muskler du ännu inte fått träningsvärk i. När du låter nyfikenheten leda dig öppnas fler dörrar än du någonsin hade kunnat planera eller tänka dig fram till.



För ett Friskare och Svettegare Malmö

VÅR RYGGGRAD

LIVSKRAFT

Om inte nu – när?

Denna fråga sparkar in dörren till det innersta rum där du sparat alla ursäkter som rättfärdigar att du skjuter saker på framtiden. Nu är det hög tid att skrota dessa påhittade ursäkter och aldrig någonsin låta dem hålla dig tillbaka igen.

Se den större bilden

Med träningen som katalysator ger du dig själv den kraft du behöver för att ta dig an vardagen och människorna du möter. Och när du tar hand om dig själv och mår bra är chansen större att människorna i din närhet också mår bra. Och där har vi dem – ringarna på vattnet.



För ett Friskare och Svettegare Malmö