

**Vill du bli grym
på en idrott,
träna flera olika.**

**"För mig blev
kampsporten en
paus från en jobbig
vardag. Där fick jag
utvecklas i min
takt. Ridsporten
kom in i mitt liv
först när jag var
40 år, men ett helt
liv kampsport
hade förberett mig
bra. Mitt bästa
knep för att hålla
igång är att hitta
något så kul att man
inte kan låta bli."**

Musse Hassellvall

Kampsportare,
bland annat



**Att hålla på med flera olika
idrotter är bra på många
sätt. Då utvecklas vi bättre,
är gladare och fortsätter
längre.**



Riksidrottsförbundet

rf.se/minandraidrott • [#minandraidrott](https://twitter.com/minandraidrott)