

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

**”Jag testade  
ishockey, fotboll,  
slalom, längd-  
skidor och friidrott  
när jag var ung.  
Jag har haft stor  
nytta av min all-  
sidiga träning och  
hade fantastiskt  
kul! Nu är jag inte  
lika less på slalom,  
trots att det blivit  
rätt många åk.”**

**André Myhrer**  
Alpinåkare,  
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](http://rf.se/minandraidrott) • [#minandraidrott](https://twitter.com/minandraidrott)