

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

**”Jag kommer från en riktig brottarfamilj och hängde i hallen innan jag kunde gå. Handbollen var alltid roligast men jag testade både brottning, tennis, friidrott och fotboll. För mig handlade det alltid om att ha kul.”**

**Isabelle Guldén**  
Handbollsspelare,  
bland annat



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



**Riksidrottsförbundet**

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