

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

”Vi var ett tajt kompisgäng som idrottade tillsammans när vi växte upp. Jag drömde om att bli fotbollsmålvakt! Det fotbollen gav mig har jag stor nytta av rinken idag. Det viktigaste när man är ung är att ha kul. Annars slutar man nog ganska snart.”

Victor Hedman
Ishockeyspelare,
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)