

Kajsa har många anledningar att fira

I år finns det många anledningar för Kajsa Persson från Lidköping att fira lite extra. Det är 20 år sedan hon startade sitt företag Kajsas friskvård, i torsdags den 27 januari fyllde hon 50 år och inom kort stundar ännu en viktig händelse i hennes liv.

- Jag ska bli mormor och det är ju den bästa 50-årspresenten jag kan få, säger Kajsa.

För 20 år sedan startade Kajsa Persson sitt företag Kajsas friskvård som hon då drev på kvällar och helger, men intresset för träning och hälsa började tidigare än så.

- När jag var liten var jag överviktig och blev retad för att jag var en fetknopp, berättar Kajsa som är uppväxt i Järpås men numera bor i Lidköping.

När Kajsa började i högstadiet började hon gå promenader med familjens hund och började sedan vara ute mycket och jogga. Hon gick snabbt ner i vikt men allt var inte frid och fröjd.

- Jag gick ner jättemycket i vikt och blev en riktig fantast, men det slutade istället med att jag fick ätstörningar, säger Kajsa som nu har en helt annan syn på kost och träning.

- I dag har jag sunda tankar när det gäller kost och träning, något som jag inte alltid haft. Jag har fått träna mig till att leva normalt och hitta en livsstil som passar mig, berättar Kajsa som även spelade fotboll och basket när hon gick på högstadiet.

Kajsa fick kontroll på sin egen kost och träning och sedan dess har det mesta handlat om att även hjälpa andra att må bra.

Hon berättar om hur hon i 20-årsåldern var med och startade upp gymnastikföreningar i Jung, Vara och Järpås och intresset för att träna var stort redan på den tiden.

- Vi gick in för det stenhårt och det var gympa varje kväll, minns Kajsa.

Det utökades sedan med bland annat aerobics och step up.

- Järpås verkstad hjälpte oss att göra step up-brädor men de var i metall så de var ju jättetunga att flytta, minns Kajsa.

Sedan har det bara fortsatt och Kajsa har nu många saker att sätta på sitt cv, som bland annat licensierad kostrådgivare, certifierad personlig tränare, laserterapeut och massör. Dessutom har hon genom åren utbildat sig som gruppinstruktör inom bland annat spinning, core, aerobics, yoga, vattengympa och box, och förutom de egna gruppträningspassen på Kajsas friskvård har hon pass på Friskis & Svettis. Hon har dessutom arbetat som idrottslärare på Katedralskolan och Teglskolan i Skara. Under sex år arbetade hon på cykelgymnasiet och följde även med landslagscycklisterna på olika uppdrag och tävlingar runt om i Europa och hon har bland annat varit i Italien, Holland, Tjeckien och Bulgarien.

Hon håller även i föreläsningar om kost och hälsa för företag och föreningar, men att stå och föreläsa inför en större grupp



Kajsa Persson från Lidköping har många anledningar att fira lite extra i år. Inte nog med att hon haft sitt företag i 20 år, utan hon fyller även 50 år i år och ska dessutom bli mormor.

av människor är egentligen utanför hennes "comfort zone".

- Jag är egentligen en fegis, säger Kajsa och skrattar.

Ett skratt som aldrig är långt borta när det gäller Kajsa, och det kan nog de flesta som känner henne eller träffat henne intyga.

Numera är det det egna företaget Kajsas friskvård som gäller och med god hjälp av några anställda på deltid som hjälper kunder med bland annat massage, personlig träning, kostrådgivning och vattengympa, rullar verksamheten på bra. När covid-19 kom påverkades Kajsas verksamhet, precis som många andra verksamheter, men hon har fått det även att fungera, även om det senaste tiden blivit långa arbetsdagar och långt ifrån några 40-timmarsveckor.

- Det har faktiskt gått jättebra men det senaste ett och ett halvt året har jag arbetat sju dagar i veckan och mellan 12 till 14 timmar per dag, berättar Kajsa.

På Kajsas friskvård erbjuder man allt ifrån massage, laserbehandlingar, mental träning och hälsotester till träningsupplägg, personlig träning och gruppträning i sina lokaler på Hamngatan 3 i Lidköping. Ibland tar man även med sina kunder till Friskis & Svettis lokaler.

- Vi har ett väldigt bra samarbete, säger Kajsa som förutom privatpersoner och föreningar har flera större företag som Jula, Länsförsäkringar och Viacon som kunder.

Kajsa har även hjälpt flera kända idrottare i Lidköping när de haft skadeproblem, bland andra

Sandra Lagerbratt (tidigare Lidköpings FK och numera Råda BK) samt Amanda Mouchard (tidigare Lidköpings HK och numera Skara HF).

Det hon minns mest och som skapade störst rubriker var ändå när Villaspelaren Christoffer Edlund blev skadad inför bandyfinalen och Kajsa blev kontaktad av Villa Lidköping.

- De ringde på måndagen och Christoffer var här hos mig samma kväll på deltid som hjälper kunder med sin ljumskkada. Han blev klar för spel och de vann ju sedan SM-guld, säger Kajsa stolt.

Hon har även fina minnen från när hon var en del av cykellandslaget och då bland andra Emma Johansson och Alexander Wetterhall tävlade. Kajsa höll då i kostrådgivning, massage och träning.

Om ungefär ett år flyttar Kajsa sin verksamhet till nya lokaler på Kartåsen. Lokaler som är i ett plan och som är väl anpassade för hennes verksamhet, lokaler som hon själv fått vara med och utforma.

Kajsa fyllde alltså 50 år torsdagen den 27 januari och den tillbringades på Åstad vingård utanför Varberg, med spa och god mat och dryck. Den bästa presenten får dock vänta lite.

- Jag ska bli mormor i maj och det är den bästa 50-årspresenten jag kan få, säger Kajsa.

Fram tills dess kommer hon ha fullt upp att göra då allt fler hört av sig då de fått problem med rygg och nacke på grund av att de arbetat hemifrån och inte haft riktiga kontorsstolar och skrivbord. Det har även visat sig att den så populära sporten padel orsakar många skador.



En av väggarna inne på Kajsas friskvård är full av diplom, intyg och medaljer. Text och foto: Urban Larsson

- Ja, herregud. Det är allt ifrån skadade hälsenor till muskelbristningar, problem med axlar och rygg samt tennisarmbåge, berättar Kajsa som oftast an-

vänder medicinsk laser för att behandla dessa former av skador.

Det låter som att Kajsa kommer att få fullt upp att göra äv-

en framöver och det har hon inget emot.

- Jag älskar alla möten med olika människor, avslutar Kajsa.