



## Från Olust till Liv & Lust.

### År 2010

Bolaget har etablerat större hälsosatsningar med sina olika produkter i flera EU-länder.

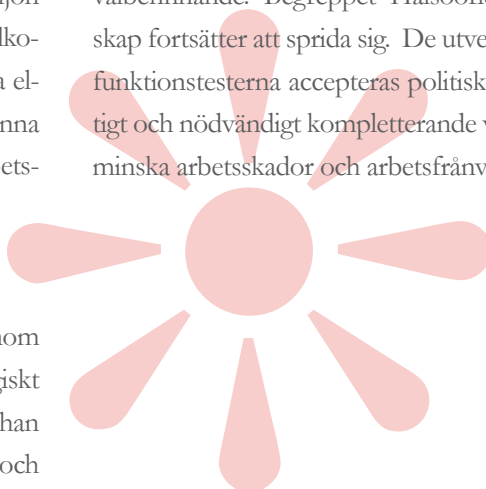
Liv&Lust har då börjat få en internationell omfattande betydelse som baseras på framgångsrika företagsprojekt vars resultat och forskningsrön genererar beslutsunderlag för att förändra större befolkningsgruppers livsstil, arbetsförhållanden och allmänna levnadsförutsättningar där miljön prioriteras. Rönen börjar allmänt förändra villkoren i skolan, på arbetsplatsen, i vården av sjuka eller skadade individer, förutsättningen för allmänna transportmedel, bostadsområdenas och arbetsplatsernas utformning mm.

### År 2008

Bolaget är erkänt som den ledande aktören inom området för förebyggande ohälsa och strategiskt hälsoarbete hos företag och organisationer. Johan lämnar den dagliga operativa verksamheten och samarbetar från konsultplattform.

### År 2007

Johan Holmsäter överlämnar stafettpippen för det operativa ansvaret. Bolaget växer genom licensförfarande och franchisesamarbeten. Produkten Liv&Lust Hälsoplan™ blir det vedertagna professionella verktyget för hälsoprocesser i organisationer. Club Liv&Lust blir det virtuella hälsoverktyget för gemene man för att utveckla hälsa och välbefinnande. Begreppet Hälsoorienterat ledarskap fortsätter att sprida sig. De utvecklade fysiska funktionstesterna accepteras politiskt som ett viktigt och nödvändigt kompletterande verktyg för att minska arbetsskador och arbetsfrånvaro.



## År 2005-2006

Verksamheten revideras och organisationen får en vitaliserande personalomsättning. Verksamheten förflyttas till Stockholm och får eget kontor på Skeppsbron efter flera tillfälliga ad hoc lösningar. Boken Medicin mot Livsstilsanalfabetism kommer ut på eget förlag. Första Franchisesamarbetet med Liv & Lust Hälsoplan etableras. En av Sveriges i särklass största Företagshälsövrårder, Övikshälsan, startar ett samarbete som utvecklas framgångsrikt. Kunder knyts som genomför Hälsoplanen med framgångsrika resultat som följd; Bonnier Affärsdata, Venantius, Eurosport, Bonnier Affärsinformation, Soliditet, Informatic, D & B m fl företag. Bolaget börjar utveckla produkten Fysiska Funktionsbedömningar tillsammans med Arbetslivsinstitutet och med stöd av Nutek och Almi. Ett vetenskapligt råd med Professorerna Bengt Saltin och Ewa Wigaeus-Törnquist, docent Lena Karlqvist och docent Raymond Dahlberg etableras. Produkten klar för lansering hösten 2006.

Ny hemsida produceras som kompletteras med den nya produkten Club Liv&Lust - en kundklubb över nätet. Bolaget växer kraftigt och lönsamheten ökar.

## År 2002-2004

Hälsoplanen börjar i en 1.0 version att genomföras över nätet med barnsjukdomar. Kunder är Länsförsäkringar, Peab Västerås/Mälardalen, Preem, Lundeastern.

Personal rekryteras och en återuppbyggnad vidtar långsamt. Företaget något lönsammare, men hålltar.

Rapport nr 3, "Hälsoorienterat Ledarskap" av Johan Holmsäter och Ingmar Lycke presenteras år 2003.

Johan Holmsäter erhåller 2003 Smilbandsakademins pris ur kungens hand i närvaro av 150 specialinbjudna gäster. Måttet är "För att ha gjort Sverige gladare och friskare".

## År 2000-2002

Bolaget genomgår en familjekris och organisationen rivs upp. Verksamheten flyttas till Mariefred igen. Bolaget visar kraftiga röda siffror. Medarbetare sägs upp. Styrelsen lämnar bolaget, men kvarstår som en trogen vänkrets medan Johan förstärker sitt focus på den lilla nära och kära behövande omgivningen. Johan överger sitt engagemang som krönikör hos Dagens Industri och Tidningen Chef och påbörjar sin bok "Medicin mot Livsstilsanalfabetism". Hälsoplanen går in i vinteride och kundkretsen minimeras. Vasakronan, Posten, Arostonet, Roxtec, SAF, SAP och Cambridge Technology finns kvar.

Forskningsrapport nr 2 "Välbefinnande på arbetsplatser" presenteras av Johan Holmsäter och Ingmar Lycke. Rapporten blir underlag för en trebetygsuppsats på Sthlms Universitet. Rapporten blir underlag för den senare "Hälsoorienterat ledarskap" 2003.

År 2000 presenteras på Kompetensmässan i samarbete med fackförbundet Ledarna en tävling i Hälsoorienterat Ledarskap. Vinnaren är IBM! 16 av de undersökta företagen som genomfört L&L:s Hälsoplan får diplom för ett gott Hälsoorienterat ledarskap.

En IT-plan utvecklas och hälsoplanen börjar läggas upp på nätet.

## År 1995-1999

Böckerna "Rörelse - en energigivare" och "Avspänning - en energigivare" ges ut på SISU-förlag med Johan och Lena Holmsäter som författare. Johan även krönikör i Tidningen Chef.

Bolaget avtalar ett landsomfattande samarbete med Previa om Hälsoplanen. Internt i Previa ser man bolagets produkter som ett konkurrenshot. Avtalet rivs upp. Bolaget lider stor ekonomisk skada.



Bolaget ansvarar för jättelik hälsosatsning på Ringhals kärnkraftverk. Bolaget får nya kunder som Telarm, Telia, Posten Logistik Svenska Spel, Cambridge Technology, SAP, Sida, Loka Brunn, Sankt Görans Sjukhus, Vasakronan, Roxtec, Svenska Arbetsgivarförbundet alla medlemsorganisationer, Malmstaden, Arostornet, Mälartornet, Bonnier Affärsinformation m.fl

Första forskningsrapporten presenteras; "Commitment" och Hälsa i organisationer". Det är en granskning av Liv& Lusts databas 1992-96 genomförd av socionomen och statistikern Ingmar Lycke.

Bolaget har god lönsamhet och ca 8-10 anställda och 1998 sitt säte i Sthlm.

### År 1991-1995

Flera stora företag börjar arbeta med Hälsoplanen. Riksbanken, Förvaltaren, Apple, AGA, Tetra Pack, SE-Banken, Almaga m.fl. Mycket goda effekter uppvisas. Materialet börjar databearbetas. Boken "Lev med Liv och Lust" utkommer på ICA-förlaget. Författare Lena och Johan Holmsäter.

Johan får hedersomnämning av Dagens Industri vid prisutdelningen till årets tjänsteföretag.

Bolaget slutar med motionsledarutbildningar för att helt satsa på strategiska hälsosatsningar på företaget.

### År 1989-1991

Bolaget ändrar namn till Liv&Lust. Ett stort projekt med husföretaget LB-Hus etableras. Projektet blir omskrivet i dagspressen som mycket framgångsrikt. Hälsoplanen börjar utvecklas. Hälsoprofilen avvecklas. Samarbete med vetenskapsmän som bl.a Professor Bengt Saltin inleds för att utveckla verktygen på vetenskaplig basis.

Svarta siffror i bokslutet ända fram till år 2000. En engagerad och proffsig styrelse sluter upp kring verksamheten och stannar i drygt tio år.

### År 1987-1989

Bolaget har en bred kundbas med SJ, Ericsson Information, Pripps, Arla m.fl företag samt flera stora landsting och bedriver ofta en business to business verksamhet.

En Högstskoleutbildning på distans under namnet "Personlig utveckling genom fysisk träning och en medveten livsstil" utvecklas av Johan Holmsäter och Professor Emeritus i klinisk fysiologi, Gunnar Ström, som båda får ansvaret för innehåll, genomförande och diplomering tillsammans med Idrottsläraryhögskolan i Örebro. Utbildningen får högt betyg och gott renommé. Dagens Industri fungerar som skyltfönster för Johans idéer och värderingar. Bolaget genomför även hälsosatsningar på företaget med hjälp av Hälsoprofilen. Samarbete med företagsledarutbildningar som IFL, Handelshögskolan m fl etableras och budskapet börjar trummas ut som en strategisk viktig fråga.

Bolaget utvecklar verksamheten och bär kraftigt röda siffror samtidigt som Skandia köps ut ur bolaget.

### År 1986-1987

Bolaget "En Frisk Idé" bildas tillsammans med Skandia Lifeline. Bolaget ägnar sig åt att ta fram förlagsprodukter som motionskassetter, broschyrer, böcker samt konsulttjänster inom motionsledarutbildningar som riktar sig mot sjukvårdspersonal och företag. Bolaget har sitt säte i Sthlm med fyra anställda. God lönsamhet.

Johan inleder ett samarbete med Dagens Industri som hälsokrönikör under rubriken "Motion & Framgång" som lanseras i varje WeekEndupplaga. Stor genomslagskraft.

### År 1985-1986

Som arbetslös funderar Johan hur fortsättningen skall se ut. Utvecklar tankarna mot Liv&Lust och funderar på vad hälsa egentligen är??



### År 1981-1985

Friskis & Svettis sprids över landet. Utbildningspaketet utvecklas med planer, material och ledarresurser. Kärnan säkras med säkerställd kompetens. 55 föreningar bildas och räknar till slut över 50 000 medlemmar. Ett riksförbund bildas och Johan tvingas "ta sin Mats ur skolan".

### År 1978-1983

Referensmodellen får namnet Friskis & Svettis av dess upphovsman och börjar omgående att ta form eftersom huvudprodukten, jympan, redan fanns färdig vid starten. Friskis aktiviteter börjar. Lättjympa, ryggjympa och hälsoprofiler införs. Sociala kontaktytor utvecklas med friluftsvksamhet, fester och debatter. Verksamheten förs ut på gator och torg med hjälp av Dagens Nyheter, stora motionsevenemang med uppvärmning m fl aktiviteter. Nya målgrupper nås. Lokaler anskaffas och referensmodellen konceptualiseras.

### År 1975-1978

Idéen kläcks. Kunskap om friskträning utvecklas. Arenan är Sthlms alla Högskolor där ansvaret som idrottslärare övergripande gäller hälsa och motion. Massrörelsen startar här med den mixade jympan och motionspolikliniken. Visionen om referensmodell växer fram. Stora Skuggans skjutbana läggs ner.

Norra Djurgården blir nationalpark. "Massmotionsdemonstrationsmanifestationen" genom Sthlms gator 26.4 1978 för att bygga motionsanläggning i Frescati åt studenterna blir starten för att grunda Friskis & Svettis. 1000 personer jympar på "Plattan" och TV, tidningar och radio är på plats.

### År 1970-1975

Funderingar om idrott och idrottens mål växer fram. Omvärdering av elitsatsningarna och ivrig debattör. Beträktad som rebell.

### År 1973-1975

Reseledare, snö- och bergsguide, jympalärare, seglarlägerchef etc.

### År 1971-1973

Utlandsstudier Sportmedicin och Turnen und Sport an der ETH und der Uni im Zurich.

### År 1968-1971

Högskolestudier, elitidrottare, jobbar heltid som jympalärare, sjukgymnastassistent, ungdomstränare, reser och busar.

### År 1947-1968

Uppväxttid som maskrosbarn. Lär sig livets tuffa skola. Studentexamen 1968.

[www.liv-lust.se](http://www.liv-lust.se)

Skeppsbron 6, 2tr

Tel: 08-661 20 90

Mail: [info@liv-lust.se](mailto:info@liv-lust.se)