

P R E S S E M E D D E L E L S E

København, den 25. januar 2008

## Danskerne vil have personlige trænere

**Personlige trænere er ikke længere forbeholdt Hollywood-stjerner og sportsidoler. Danskerne betaler i stigende grad personlige trænere for at nå til den yderste grænse, hvor drømmene går i opfyldelse.**

Hvis du har brug for en person, som tager dig under kyndige vinger, og hjælper dig med at tabe de sidste 5 kilo, levere en pragtpræstation til eksamen, hive drømmejobbet i land, eller være landets bedste leder, så er du ikke alene.

Landets største fitnesskæde, fitness dk, oplever netop nu en stor stigning i antallet af medlemmer, som booker en personlig træner. Selvom alle medlemmer i fitness dk har adgang til gratis træningsvejledning, og kan få lagt et personligt træningsprogram, er der stadig flere som ønsker en personlig indpisker og motivator.

Tendensen dækker især over, at danskerne er blevet meget målrettede, og har fået øjnene op for at kroppens tilstand, og de mål vi når i livet, hænger uløseligt sammen.

### Den personlige træner sikrer at målene nås

"En personlig træner følger dig tæt, mens du er aktiv. Han indstiller din maskine mens du træner, han holder øje med din puls, ved hvad du spiser og kan nævne dit kondital i søvne. Han er sparringspartneren, som hjælper dig med at nå dine mål – og det er danskerne blevet vilde med", udtaler adm. direktør for fitness dk, Rasmus Ingerslev.

For at kunne rumme den store efterspørgsel har fitness dk netop uddannet mere end 60 personlige trænere, så det nu er muligt at booke personlige trænere i centre over hele landet. Værktøjerne de personlige trænere benytter sig af, er udviklet i tæt samarbejde med Team Danmark.

### Kun toppen af isbjerget

Selvom brugen af personlige trænere er stærkt stigende, vurderer fitness dk, at vi kun har set toppen af isbjerget.

"Vi har alle brug for en person, der tror på os og kæmper vores sag - det gør den personlige træner. Selvom alle vores medlemmer kan få gratis træningsvejledning, ønsker stadig flere en mentor, som kan hjælpe dem med at nå deres fulde potentiale", udtaler Rasmus Ingerslev, som ikke tror at en timepris på 450 kr., vil afholde dem der er motiverede nok, fra at booke en personlig træner:

"Det er vores erfaring, at prisen er mindre vigtig. Når din personlige træner hjælper dig til at nå dine mål i tilværelsen, er spørgsmålet ikke om du har råd, men om hvor højt du prioriterer dine mål", slutter Rasmus Ingerslev.

---

#### **fakta:**

*fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S, og er Danmarks største kæde af fitness- og velværecentre med over 95.000 medlemmer og 35 centre. Yderligere centre er under etablering. fitness dk er mere end træning, og derfor tilbydes også børnepasning, cafeområder, massage, sauna og solarier. I mange af centrene er der endvidere adgang til separate slanke- og seniorafdelinger, samt afdelinger kun for kvinder. Fitness er med sine 410.000 aktive blevet en af Danmarks største idrætsgrene, ifølge Idrættens Analyseinstitut. Fodbold har til sammenligning 300.000 aktive medlemmer i DBU-regi. fitness dk er medlem af brancheorganisationen DFHO (Dansk Fitness & Helse Organisation) og Anti-doping Danmark.*

Yderligere presseinformation hos adm. direktør for fitness dk, Rasmus Ingerslev på 22 35 35 30.

Billedmateriale kan downloades på <ftp://marketing.fitnessdk.dk>

Username: presse

Password: presse