

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

København, den 4. august 2009

fitness dk indgår samarbejde med Ældre Sagen

Den ældre generation af befolkningen er blevet markant mere aktive end for 10 år siden og motionsformer som styrketræning og aerobic stryger direkte ind på seniorennes liste af top 5-aktiviteter. Det mærker man tydeligt hos fitness dk, der netop har indledt et samarbejde med Ældre Sagen.

"Vi mærker en stigende interesse fra seniorer i hele landet, og i mange af vores fitnesscentre oplever vi, at formiddagene har forvandlet sig til et sandt mødested, hvor caféområdet summer af livlig snak og hygge. Den positive feedback, som vi får fra vores seniormedlemmer, har inspireret os til at fokusere endnu mere på seniortræning. Vi har derfor indledt et samarbejde med Ældre Sagen, som bl.a. indebærer, at Ældre Sagens medlemmer kan træne i alle fitness dk's 40 centre kl. 10-14 i hverdagene. Vi er meget spændte og har store forventninger til samarbejdet", siger administrerende direktør for fitness dk, Steen Keller.

Sundt for både krop og sind

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at seniorer vælger aktiviteter, der styrker muskler og knogler, minimum to gange om ugen – eksempelvis fitnessstræning. Herved forebygges tab af muskelstyrke og funktionsevne ligesom risikoen bl.a. type 2-diabetes, hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk og cancer reduceres væsentlig. Hertil kommer andre fysiske gevinster som færre faldskader, forbedret fordøjelse, øget immunforsvar og hurtigere reaktionsevne.

I følge træningseksperter i fitness dk, Sigrd Linnea Sørensen, skal man dog heller ikke glemme, at træningen også er en sand vitaminindsprøjtning på det mentale plan og en væsentlig styrkelse af ens sociale netværk.

"Motion giver mere energi og et bedre humør, og et positivt livssyn er i dén grad med til at give større overskud i hverdagen. I fitness dk oplever vi et godt socialt samvær blandt seniormedlemmerne. Vi har særlige seniorhold, vi siger altid goddag til hinanden, og vi hygger os sammen efter træningen. Vores medlemmer giver ofte udtryk for, hvor glade de er for dette sammenhold og den afslappede atmosfære, og jeg håber, at også Ældre Sagens medlemmer vil føle, at de får tilført stor værdi i deres dagligdag ved at begynde at træne hos fitness dk" siger Sigrd Linnea Sørensen.

En sikker hjælp til en god start

Hos fitness dk sætter man en ære i at hjælpe alle medlemmer til en god start på træningen med et 40-dages introprogram, og dette kommer, ifølge Steen Keller, specielt seniormedlemmerne til gode.

"Mange af vores seniormedlemmer har ikke trænet i et fitnesscenter før, så for dem er det særlig vigtigt med råd og vejledning. Af samme årsag er mange af dem utrolig glade for vores introprogram, hvor de lærer centret, personalet og faciliteterne at kende. Det er vigtigt for både os og vores medlemmer, at de føler sig godt tilpas og er trygge ved det træningsprogram, som vi laver til dem. Derfor gennemgår træningsvejlederen altid træningsmaskinerne og forklarer, hvad man skal være opmærksom på, når man udfører de forskellige øvelser. Personalet står klar til at hjælpe med træningen eller få en lille sludder, og det sætter vores seniormedlemmer stor pris på" afslutter han.

Sådan kommer du i gang

Er du medlem af Ældre Sagen, kan du tirsdag den 18. august og torsdag den 20. august kl. 10-12 besøge dit lokale fitness dk og høre mere om, hvad de har at tilbyde – både fra personalet selv og fra eksisterende medlemmer. Der vil også være en rundvisning i centret samt kaffe og kage. Du kan kontakte din lokale Ældre Sagen afdeling og få oplyst dit nærmeste fitness dk center eller gå ind på www.fitnessdk.dk.

Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 40 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og 2.200 medarbejdere. Fitness er, ifølge Idrættens Analyseinstitut, en af Danmarks største idrætsgrene med 580.000 aktive medlemmer. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark og ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S.

Yderligere presseinformation fås hos administrerende direktør for fitness dk Steen Keller på 40 75 40 26.

fitness dk's pressebilleder må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebilleder kræver godkendelse af fitness dk Marketing tlf. 39 12 90 17.