

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

København, den 2. marts 2010

Stripfitness og Zumba hitter i fitness dk

Medlemmerne står i kø i fitness dk for at komme til at træne på de to nye trendy dansehold Stripfitness og Zumba. Efter lanceringen 1. marts har det nærmest været umuligt at få plads på holdene, og det er der ifølge fitness dk selv ikke noget at sige til.

"På disse nye hold har man det så sjovt, at man glemmer, at man træner. Men det er i høj grad effektivt. Stripfitness former kroppen super flot, og du bruger muskler, som du slet ikke vidste, at du havde, og med Zumba kan du forbrænde helt op til 500-700 kcal. på bare én time", siger konceptudvikler og træningsekspert i fitness dk, Sigrid Linnea Sørensen.

Anstændig strip – kun for kvinder

Stripfitness indebærer, som navnet ellers kunne antyde, ikke noget med at smide tøjet, men grundøvelserne i Stripfitness er i høj grad inspireret af strip-koreografi. Der er altså tale om en motionsform bygget på sensuelle og bløde bevægelser, der udfordrer kroppen og giver smidighed og styrke.

"Stripfitness er langt hårdere, end man forledes til at tro. Det kræver en del kræfter at udføre øvelserne på både stol og gulv og samtidig se yndefuld ud, men det lærer man heldigvis hurtigt, og gevinsten er en utrolig flot toning af kroppen", siger Sigrid Linnea Sørensen.

Stripfitness i fitness dk er kun for kvinder, og afholdes i lokaler der er afskærmet for nysgerrige blikke. Alle uanset alder kan deltage.

Svedig Zumba for alle

Zumba er ligeledes en ny motionsform i Danmark, der, ligesom med så meget andet, er kommet hertil fra USA, hvor det for alvor tog fart i 2002. I dag er Zumba ifølge The Independent den fjerde mest populære fitness-trend for 2010.

"Zumba er noget af det hotteste man kan gå til lige nu. Den latinamerikanske musik gør det umuligt at være i dårligt humør og med simple dansetrin, er vejen banet for en både sjov, motiverende og effektiv træning. Du får brændt en masse kalorier af uden egentlig at tænke over det, og det er da noget, du finder højt på mange danskeres ønskeseddel", afslutter Sigrid Linnea Sørensen.

Zumba er for både mænd og kvinder uanset alder og træningsniveau.

Kom og prøv

Lyder disse nye træningsformer spændende, så kom forbi i fitness dk og se om Stripfitness eller Zumba er noget for dig. Se hvilke centre der tilbyder hhv. Stripfitness og Zumba på www.fitnessdk.dk.

Om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 38 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 kommunikationsmedarbejder Christina Christensen på telefon 41 86 47 10.

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. 41 86 47 10.