

## Seniorer er vilde med at træne

**Den ældre del af befolkningen indtager i stigende grad landets fitnesscentre. Også i fitness dk er antallet af medlemmer over 60 år steget støt i alle kædens 38 centre. Det skaber masser af liv, for seniorerne i dagens Danmark ligger ikke på den lade side.**

"Jeg tør godt at kalde vores seniormedlemmer seje. De vil have noget ud af træningen, og de kan klare mosten, så vores instruktører kan sagtens tillade sig at presse dem lidt, så de yder deres bedste", siger administrerende direktør for fitness dk, Anders Hørsholt.

### Løfter vægte og vrikker hofter

Hvis du tror, at seniorer i dag er tilfredse med en ro-maskine og et par oppustede bolde, så tager du grundigt fejl. Der skal ske noget, og det skal helst være sjovt samtidigt.

"Seniorerne er vilde med hold, hvor der er god musik, og hvor man får sved på panden. De er heller ikke bange for at prøve nye ting som fx vores nye dansehold Zumba. Når de styrketræner, er de meget åbne for forslag til nye øvelser eller smartere måder, at gøre tingene på – de er utrolig bevidste om at få noget ud af den tid, de er i centret. Samtidig er de meget sociale, og vi sætter stor pris på den energi og hygge, de tilfører til centrene", siger Anders Hørsholt.

### Flere tilbud til seniorer

I takt med at der er kommet flere seniormedlemmer i fitness dk, bl.a. gennem et samarbejde med Ældre Sagen, er kæden begyndt at fokusere på alle de muligheder, der er for at udvide konceptet og fremadrettet tilbyde mange flere aktiviteter til seniorerne.

"Når vi som nu begynder at have en fast gruppe af medlemmer i et bestemt tidsrum, kan vi tilrettelægge mange flere aktiviteter særligt til dem, så det bliver endnu mere attraktivt at træne som senior i fitness dk. Der vil derfor uden tvivl komme flere foredrag, hold og events fremover, der er målrettet særligt til seniorernes behov og interesser", siger Anders Hørsholt.

### Åbent hus

En aktivitet som fitness dk nu har i støbeskeen er åbent hus arrangementer kun for seniorer. Tirsdag den 28. april, tirsdag den 4. maj og torsdag den 6. maj kl. 10-14 er det således muligt at komme forbi det lokale fitness dk og høre mere om, hvad fitness dk har at tilbyde – både fra personalet og fra eksisterende medlemmer. Der er rundvisning i centret, og man vil blive budt på kaffe og kage.

Ved indmeldelse senest 7. maj 2010 tilbydes startpakken til 0 kr. (normalpris 299 kr.). Prisen per måned lyder på kun 269 kr. pr. måned for et deltidsmedlemskab, der forudsætter, at man træner inden kl. 15 og efter kl. 20 mandag til fredag og efter kl. 12 lørdag og søndag.

### Fakta 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 K. Christensen på tlf. 41 86 47 10.

fitness dk's pressebillede må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebillede kræver godkendelse af fitness dk via mail til [marketing@fitnessdk.dk](mailto:marketing@fitnessdk.dk)