

I fin forårsform

Om bare halvanden måned er det officielt sommer og dermed tid til betydelig mindre tøj på kroppen. Og drømmer du, ligesom tusindvis af andre danskere, om en bedre form eller en flad mave, så er det nu du skal i gang, hvis det skal nås.

"For mange er foråret sæson for at blive strammet op og måske også slanke sig lidt for at blive klar til sommeren. Og det er bestemt ikke for tidligt at starte "projekt sommerklar" nu, for det tager tid at opnå kropslige forandringer. Med træning ca. 2-3 gange om ugen, sund og varieret kost og den rette træningsvejledning i 6 uger, er det ikke umuligt at smide 3-4 kg.", siger administrerende direktør i fitness dk, Anders Hørsholt.

Resultater kræver indsats og motivation

I fitness dk er motivationen ofte i top hos nye medlemmer, når de påbegynder deres træning, men hvis det skal lykkes at hænge i og nå målene, inden badetøjet skal frem af skuffen, så anbefaler Anders Hørsholt, at alle nye medlemmer benytter sig af kædens 40-dages introprogram.

"Det vigtigste, når du starter med at træne er at få defineret dine mål og dine forudsætninger. Hvad ønsker du at opnå med træningen og hvornår er deadline? Hvor meget tid kan du lægge i det, og hvilke træningsformer passer til dig? Alt dette kan en af vores professionelle træningsvejledere hjælpe dig med at fastlægge, når du starter i fitness dk. To gange i løbet af de første 40 dage kan du og din træningsvejleder mødes, og sammen følger I op på dine fremskridt og træningsprogrammet, således at det hele tiden er sjovt og motiverende at træne", siger Anders Hørsholt

Åbent hus 1 og 2. maj

For at imødekomme manges ønsker om en flot sommerkrop, holder fitness dk åbent hus i weekenden den 1. og 2. maj. Ved indmeldelse sparer du startpakken (værdi 299 kr.), der bl.a. inkluderer det populære 40-dages introprogram. Både lørdag og søndag kl. 11.00-11.30 er der mini foredrag om, hvordan du kan nå at blive sommerklar, og kl. 13-13.30 afholdes informationsmøde om slankemedlemskabet +SLANK, hvor du er garanteret et vægttab på minimum 6 kg. på tre måneder - eller pengene tilbage.

Tilbuddet om at spare startpakken gælder til og med 7. maj 2010.
Et medlemskab til fitness dk koster fra 269 kr. pr. måned og er uden binding.

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 pressebilleder må kun benyttes i forbindelse med omtale af fitness dk. Øvrig brug af fitness dk's pressebilleder kræver godkendelse af fitness dk via mail til marketing@fitnessdk.dk