

www.fitnessdk.dk

Styrk dit hjerte i fitness dk

Til trods for at mange danskere er blevet mere fysisk aktive i deres fritid, er for lidt fysisk aktivitet stadig en af de væsentlige årsager til, at danskerne har nedsat livskvalitet og dør for tidligt. Det ønsker et samarbejde mellem fitness dk og Hjerteforeningen at råde bod på. Som en af de første initiativtagere sørger fitness dk for et trygt træningsmiljø med hjertestartere i alle centre.

”Broccoli, gulerødder og bær er fantastiske, men der findes ingen grøntsag eller frugt eller kombination af disse, som nogensinde vil vinde over de helbredsmæssige fordele ved motion”, siger Chris MacDonald.

Og der hersker ifølge Hjerteforeningen ingen tvivl: ”Motion er et vigtigt redskab til at reducere risikoen for sygdom, heriblandt hjertekarsygdomme, der er en af de mest hyppige dødsårsager i Danmark. Blot 30 minutters moderat fysisk aktivitet om dagen kan reducere risikoen for at dø af en hjertesygdom med 30 procent”, fortæller Inge Vestbo, administrerende direktør i Hjerteforeningen, der ser frem til et spændende samarbejde med fitness dk. ”fitness dk har en masse viden og erfaring omkring træning, og det at få prioriteret den nødvendige tid til det i en travl hverdag, som vi ser frem til at kunne drage nytte af i forhold til vores medlemmer”.

Træning i et sikkert miljø

Med indkøb af hjertestartere bliver fitness dk den første landsdækkende fitnesskæde, der har hjertestartere i samtlige centre. ”Det er med til at synliggøre den høje kvalitet, som vi lægger vægt på i vores centre, og så giver det et trygt træningsmiljø for både medarbejdere og medlemmer. Vi har valgt markedets bedste hjertestartere, og den eneste i Danmark, der er anbefalet af Hjerteforeningen. Hjertestarteren er meget brugervenlig, og kan benyttes af alle. Derudover tilbyder vi første-hjælps-kursus til vores ansatte”, siger Line Saletta, adm. direktør i fitness dk.

Samarbejdsaftalen giver både Hjerteforeningens og fitness dk’s medlemmer flere fordele i forhold til træning og events. fitness dk vil således flere gange årligt arrangere spændende events til fordel for Hjerteforeningen og forskning inden for hjerte-sygdomme.

Åbent hus: Er du medlem af hjerteforeningen kan du fredag den 9. september 2011 besøge dit lokale fitness dk og høre mere om, hvad de har at tilbyde. Der vil være en rundvisning i centret samt kaffe og kage. Læs mere på www.fitnessdk.dk

Fakta om fitness dk:

fitness dk er markedsleder i Danmark med 38 fitness- og velværecentre fordelt i hele landet og ca. 2.200 medarbejdere. fitness dk ejes af PARKEN Sport & Entertainment A/S og har hovedsæde i PARKEN på Østerbro i København. fitness dk er medlem af brancheorganisationen Dansk Fitness & Helse Organisation samt Anti-doping Danmark.