

www.fitnessdk.dk

fitnessdk

4. marts 2011

Dansk fitness dk instruktør er front-figur i verdenskendt holdtræning

Træningskonceptet Les Mills er af det amerikanske magasin CBI (Club Business International) anerkendt for at have gjort, hvad McDonald's gjorde for hamburgeren - bare for fitness holdtræning. Holdtræningen der efterhånden har opnået kultstatus vil den 2. april præsentere den nye koreografi og musik, og denne gang med den danske fitness dk instruktør – John Alexander Quist i front.

Du har måske hørt om træningstimerne BODYATTACK®, BODYPUMP®, BODYSTEP®, BODYJAM®, BODYCOMBAT® og BODYFLOW®. Men vidste du, at disse hold tilbydes i mere end 70 lande rundt om i verden med ca. 6 millioner deltagere hver eneste uge? I Danmark har Les Mills, der står bag BODY-koncepttimerne, været en del af fitness dk siden åbningen af det første fitness dk center i 2001.

Første dansker underviser Les Mills-instruktører verden over

John Alexander Quist er som den første danske Les Mills instruktør og nordisk programcoach for BODYATTACK® udvalgt til at undervise andre instruktører på verdensplan. Han var derfor med til optagelserne på BODYATTACK® 72 i Auckland, New Zealand, i efteråret 2010. Undervisningsvideoen er netop nu i fuld gang med at uddanne Les Mills instruktører, i alle fitness dk's centre samt alle øvrige fitness centre i verden, der tilbyder BODYATTACK®-holdene.

”At stå på scenen på Les Mills træningscenter i Auckland, sammen med dem jeg er mest inspireret af, var helt fantastisk. Det var virkelig sjovt, specielt eftersom BODYATTACK® er mit favoritprogram. Og samtidig var det også en rigtig stor udfordring og en erfaring, der har fået mig til at videreudvikle mig som instruktør”, siger John Alexander Quist, som udover at undervise på BODY-attack også underviser i BODY-pump og Body-step i flere fitness dk centre i København.

Om John Alexander Quist

John Alexander Quist er nordisk programcoach for BODYATTACK®, og træner i Les Mills Nordic i BODYATTACK®, BODYPUMP® og BODYSTEP®. John Q har været instruktør i fitness dk i 10 år og arbejder til hverdag som fysioterapeut. John har de seneste år undervist på konferencer rundt om i Skandinavien. Han er altid opsat på, at deltagerne på hans timer får en oplevelse udover det sædvanlige - både sportsligt og mentalt. Han underviser dagligt i fitness dk på Falkonér Allé og Nørrebro.

» PRESSEMEDDELELSE





www.fitnessdk.dk



fitnessdk

Om Les Mills

fitness dk udbyder seks forskellige og populære Les Mills koncepttimer - eller BODY-hold som de er mere kendt som - BODYATTACK®, BODYPUMP®, BODYSTEP®, BODYJAM®, BODYCOMBAT® og BODYFLOW®. Disse koncepttimer er udviklet af Les Mills og består af pre-koreograferede hold. Det betyder, at uanset hvilket fitness dk center, du vælger at træne i, vil de pågældende BODY-hold være det samme overalt. Holdenes koreografi og musikken skifter hver tredje måned. Der stilles helt specielle krav for at blive instruktør i Les Mills. Udover en særlig afsluttende prøve skal hver instruktør minimum deltage på to kvartalskurser årligt. På den måde sikrer man at kvaliteten af alle Les Mills-hold er høj og ensartet.

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. Yderligere presseinformation fås hos PR medarbejder Anne-Mette Bykær Lunde på tlf. 41 64 94 72 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 presse@fitnessdk.dk

» PRESSEMEDDELELSE

