

## Danmarkspremiere i Pulsen: Aqua Board Fit

I morgen aften vil en flok nysgerrige motionister prøve kræfter med en ny motionsform i Balling, når første hold skal opleve Danmarks-nyheden 'Aqua Board Fit' i Pulsen.

Torsdag d. 1. september kl. 19.00 – 20.00 er der Danmarkspremiere på det nye motionskoncept 'Aqua Board Fit' i varmtvandsbassinet i Pulsen i Balling. Konceptet går ud på, at man udfører styrke- og koordinations-træning på nogle særligt udviklede luftmadrasser på vand.

Det er kun hos Pulsen, at man kan dyrke denne motionsform og efter at have prøvet det på egen krop, lover centerchef Kasper Juhl Olesen, at det er sjov og effektiv træning, hvor man får brugt alle muskler, ikke mindst lattersmusklerne.

Han fortæller videre: 'Aqua Board Fit er nyt i Danmark. Pulsen i Salling er, så vidt vi ved, det første og eneste sted i Danmark, hvor man kan dyrke denne form for motion. Træningen foregår i vores varmtvandsbassin på luftmadrasser. Du skiftevis ligger, sidder og står på madrasserne og laver styrke- og konditionstræningsøvelser. Træningen styrker din kernemuskulatur og dermed din balance og kropsholdning. Træningen foregår i badetøj og du skal regne med at komme en tur i baljen og få ondt i muskler du ikke anede, du havde', afslutter Kasper Juhl Olesen med et smil.

Instruktør Ida Bregnhøj har udviklet et program specielt til 'Aqua Board Fit', som er et motionskoncept, der ifølge en repræsentant fra DGI aldrig er set før i Danmark.

Alle pladser på holdet er booket og der kan dermed meldes fuldt hus til arrangementet i morgen.

### **Baggrundsinformation om Pulsen:**

Den selvejende institution Pulsen i Salling er et moderne kraftcenter med fleksible centerfaciliteter, der skaber sundhed, aktivitet, kulturelle oplevelser, udvikling fælleskab og glæde for borgerne i Skive Kommune.

Centeret indeholder idrætshal, multisal, mødelokaler, cafe, fitnesscenter, varmtvandsbassin og Sundhedscenter.

Pulsen åbnede d. 1. oktober 2014 efter stor indsats fra lokale ildsjæle og stor støtte fra både private borgere og erhvervslivet i lokalområdet.

### **For yderligere oplysninger:**

Centerchef Kasper Juhl Olesen på tlf. 61 81 22 61

Se videoen med et smugkig fra første prøvetime med medlemmer af Pulsens bestyrelse:

<https://www.youtube.com/watch?v=ihxsYkuEMYs>