

Danmarkspremierer på 'Aqua Board Fit' fik ny instruktør "on board"

Torsdag aften kunne Pulsen i Balling som de første i Danmark tilbyde et helt nyt motionskoncept i varmtvandsbassinet. Pladserne på holdet var fuldt bookede og motionisterne stod på hovedet for at afprøve den nye motionsform.

Kasper Juhl Olesen er centerchef hos Pulsen i Balling og han har været meget spændt på modtagelsen af det nye koncept 'Aqua Board Fit' forud for Danmarkspremierer i torsdags. Konceptet går ud på, at man udfører styrke- og koordinationstræning på nogle særligt udviklede luftmadrasser på vand, mens man skiftevis ligger, sidder og står på madrasserne.

Derfor er det en tilfreds og stolt centerchef, der efter premiereaftenen kan fortælle: 'Jeg er meget glad og lettet ovenpå arrangementet, hvor første hold skulle prøve vores nyhed 'Aqua Board Fit'. Jeg havde og har store forventninger til konceptet og de blev i dén grad indfriet. Deltagerne var positive og flere gav udtryk for, at det var en anderledes, men meget sjov form for motion, som de gerne vil prøve igen.'

Og mange af deltagerne på det første hold tog rigtig godt imod den nye træningsform. En af dem, som havde booket plads på holdet, var Anne Dybaa Zetterquist fra Krejbjerg. Hun havde hørt om det nye koncept gennem sin nabo, som er Kasper Juhl Olesen. Han havde vist hende en video af konceptet og opfordret hende til at komme og få en prøvetime. Hun er i forvejen ivrig motionist og dyrker normalt håndbold. Hun har i øvrigt tidligere taget et fitnessinstruktør-kursus, som bl.a. gør hende i stand til at tilrettelægge træningsprogrammer og afvikle fitnessstræning.

Efter at have prøvet kræfter med muskel- og balancetræningen på madrasserne på vandet er hun meget begejstret. Hun udfordrede i højeste grad konceptet og hendes forsøg på at stå på hovedet på madrassen lykkedes fornemt. Hun fortæller: 'Det fede er, at det er almindelig træning, som man kunne lave på gulvet. Men man bruger mange flere muskler i løbet af træningen på at holde balancen og blive på madrassen. Selv i de korte pauser mellem øvelserne, bruger man sine muskler på at blive stående. Det er effektiv træning, det kan jeg mærke her dagen efter, hvor jeg er godt øm over hele kroppen og i muskler, jeg slet ikke opdagede, at jeg brugte i løbet af træningen.'

Anne Dybaa Zetterquist har derfor meldt sig "on board" som ny instruktør og skal i samarbejde med den anden instruktør Ida Bregnhøj stå for træningsprogrammet. Med to instruktører ombord er der mulighed for at udvide tilbuddet. Centerchef Kasper Juhl Olesen kan dermed med stor glæde oplyse, at Pulsen allerede fra næste uge kan tilbyde 2 hold – begge torsdag aften.

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.

For yderligere oplysninger:

Centerchef Kasper Juhl Olesen på tlf. 61 81 22 61 eller 82 13 48 00.

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

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