



Pressemeddelelse den 28. september 2020

'Fitness i det fri' - et helt nyt tilbud til AB's medlemmer

Da AB blev stiftet i 1889, var klubben for akademikere, men sådan er det ikke længere. AB er for alle, og klubben er i fuld gang med at en række nye initiativer. Heriblandt et moderne fitnessområde midt i anlægget, som er en ny måde at være aktiv på – uanset alder og niveau.

Naturen er et skønt sted at være fysisk aktiv - og som medlem af AB får man nu mulighed for netop det. Klubben har netop indviet et moderne fitnessområde midt i anlægget med udsigt til boldbaner og grønt, så langt øjet rækker. Og det er helt bevidst.

"Vi har længe gået med tanken om at tilføje vores anlæg noget ekstra. Og vi var meget bevidste om, at det skulle være noget anderledes, som klubbens medlemmer virkelig kunne få gavn af", lyder det fra ABs hovedformand, Ulrik Rasch.

Han uddyber, at klubben arbejder målrettet med at fastholde og øge medlemstallet, blandt andet ved at tilbyde kvalitetsaktiviteter for alle aldersgrupper, som kan supplere den traditionelle holdtræning.

Og de nye træningsredskaber er netop designet, så de rammer bredt. Konceptet bygger på en træningsform, hvor man bruger kroppens egenvægt som ballast. Alle - fra miniputter til seniorer, der har lyst at variere løbetræning, driblinger og målkast med en ny og anderledes aktivitet, kan være med.

'Fitness i det fri' giver helt nye træningsmuligheder

Tricep dips, arm walk og hanging leg raises lyder måske som det rene volapyk. Men faktisk er det navnene på nogle af de mange øvelser, man kan lave på det nye fitnessområde. Øvelserne tilgodeser den enkelte, hvad enten man ønsker at have fokus på ben, arme eller mavemuskler. Der er desuden rig mulighed for at udfordre sig selv, sætte nye mål og følge med i sin personlige udvikling fra uge til uge.

Ved første øjekast kan det måske være lidt svært at regne ud, hvordan de forskellige redskaber, der ikke ligner hverken romaskiner eller motionscykler, bruges, men der er sat et udførligt vejledningsskilt op, som i både billeder og tekst viser, hvordan man gør.



"Tanken er, at ABs medlemmer og brugere kan benytte faciliteterne til både holdtræning og supplerende styrketræning. Og vores medlemmer er desuden hjertens velkomne til at kigge forbi med vennerne, deres forældre eller bedsteforældre i weekenden eller på andre tidspunkter. Området ligger i det fri og holder aldrig lukket, og det giver en helt unik fleksibilitet og mulighed for selv at tilrettelægge sin træning, når man har tid og lyst", lyder det fra Ulrik Rasch.

Styrkelse af sammenhold på tværs

Det nye fitnessområde er blevet til med støtte fra DIF og DGIs foreningspulje med et beløb på 238.000 kroner, og AB er naturligvis dybt taknemmelig for støtten, som ifølge Ulrik Rasch vil komme mange både nuværende og kommende medlemmer til gode.

"AB ønsker at give både nuværende og kommende medlemmer en kluboplevelse, der rækker ud over 'blot' at gå til håndbold, fodbold, tennis eller cricket. Vi har i høj grad fokus på fællesskabet, og vores forventning er, at det nye område kan være med til at skabe endnu mere socialt samvær på tværs af de fire afdelinger", slutter han.

For interviews, yderligere information eller fremvisning af det nye område:

Maria D. Ludvig

Forretningsfører

20274542

maria@abgladsaxe.dk