

Solrød Strand, den 20-06-2011

**Fri fitness under åben himmel**

***Nu kan Aarhus borgere gå kvit og frit til fitness døgnet rundt, 365 dage om året. Interesserede kan under sommeren få vejledning af en professionel fitness instruktør.***

De udendørs fitnessredskaber i Frederiksberg Bypark, Risskov, Mindeparken og Harlev Bypark, skal styrke folkesundheden og stå til rådighed for motionsglade borgere hver dag, året rundt. De er tilgængelige for alle og vil være et spændende alternativ til den traditionelle, indendørs træning.

Når solen skinner, virker det naturstridigt at gå ind i et lukket lokale og gøre noget for sundheden. Det er filosofien bag det nye fitnessanlæg, der har hentet inspiration fra blandt andet Kina og Japan, hvor udendørs træning er meget udbredt.

Fremover kan alle byens borgere hente øget styrke, bedre form, frisk luft og mere af det værdifulde D-vitamin i én og samme omgang. Redskaberne danner basis for et væld af forskellige øvelser, og de kan tåle at stå ude i al slags vejr og vind.

"Det nye anlæg er blot ét ud af vores mange initiativer for motion og helse her i Aarhus kommune. Jeg er overbevist om, at det vil bidrage til den gode livskvalitet i byen," siger Laura Hay, Rådmand for Teknik og Miljø.

Redskaberne er leveret af Uno Koncept og fremstillet i materialer, der kan tåle at stå ude året rundt og i al slags vejr og vind.

### Kom til instruktion

Træningsredskaberne er robust og ergonomisk udført, og der er maskiner for både lår, lænd, brystmuskler, ryg og mave. Konditions- og koordinationstræning varetages af Cross og Air Walker.

For at sikre alle det maksimale udbytte kommer fitnesskonsulent Kim Gordon Ingwersen til Aarhus for at instruere alle interesserede borgere i, hvordan de nye fitnessredskaber kan bruges. Kim Gordon Ingwersen giver instruktion til byens borgere efter følgende tidsplan:

* Risskov 19. juni,
* Mindeparken 26. juni,
* Harlev Bypark 3. juli.
* Frederiksbjerg Parken 10. juli

Alle dage mellem 09.00 og 12.00

"Der er informationstavler over, hvordan man bruger redskaberne, men derfor kan
det alligevel være en god idé at få en introduktion," siger Kim Gordon Ingwersen.
"Man kan faktisk en komplet workout i det nye anlæg, så jeg siger hjerteligt
velkommen."