

# Holdtræning med kvalitet – små hold med nærvær

pressemeddelelse

*Den Intelligente Krop udvider nu deres tilbud om kvalitetsbevidst træning. Udover personlig træning vil man fremover også kunne træne på små hold i Pilates eller EFFEKT.*

Herlev, d. 29. oktober 2008:

Fysioterapeut Lotte Paarup (ejer af Den Intelligente Krop) og hendes samarbejdspartner Hanne Sophie Kristensen har i et stykke tid tilbudt personlig træning – og det med stor succes. Nu kommer de med endnu et kvalitetsbevidst tiltag – nemlig holdtræning.

Det er ikke holdtræning, som det tilbydes i de fleste fitnesscentre, hvor holdene er åbne for alle og ofte er på op til 20 personer eller mere. Den Intelligente Krop tilbyder i stedet holdtræning for maks. 6 personer ad gangen.



”Man køber 10 gange holdtræning og så er man sikret en af pladserne. Det vil sige, at holdet bliver et såkaldt ”lukket hold” med de samme deltagere hver gang. Derved får instruktøren mulighed for at få et mere indgående kendskab til den enkelte deltager over de 10 gange træning - og det betyder at instruktøren kan arbejde mere i dybden med den enkelte, selvom det er et hold. Deltagerne vil også hurtigere kunne mærke en fremgang, når man hurtigere kan komme videre, da der ikke er nogle nye deltagere, der hver gang skal sættes ind i grundprincipperne, som jo ofte er tilfældet på de ”traditionelle” hold i fitnesscentrene”, fortæller Hanne Sophie Kristensen.

Hun fortsætter: ”Vi vil i første omgang tilbyde 1 hold med Pilates og 1 hold med EFFEKT og så vil vi derefter tage stilling til, om vi skal udbyde flere hold. Og erfaringen med små hold af denne slags viser en meget stor tilfredshed og flotte resultater”.

De fleste har efterhånden hørt om Pilates, mens EFFEKT ikke er så kendt en træningsform endnu - men ifølge Hanne Sophie Kristensen, så er det bare et spørgsmål om tid. ”Begge træningsformer er rigtig gode, men om man er til den ene eller til den anden træningsform er ofte et spørgsmål om temperament, jeg er selv rigtig glad for både Pilates og EFFEKT”, fortæller hun.

Tilmelding til holdtræning, Pilates eller EFFEKT foretages på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk).  
10 gange træning koster DKK 1.995,00.

”Den Intelligente Krop” er etableret i 2004 og er siden vokset markant for i dag at være et af de mest populære steder på nettet for indkøb, der bidrager til en sund livsstil. I 2008 åbnede afdelingen for personlig træning - og nu også holdtræning.

Læs mere om ”Den Intelligente Krop”, Lotte Paarup og Hanne Sophie Kristensen på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk)

For yderligere information kontakt Tommy Gernot på 44 92 73 49 eller mail [tommy@denintelligentekrop.dk](mailto:tommy@denintelligentekrop.dk)