

Ikast-Brande

» Der er ingen, der bliver overset, og alle kan få lov til at åbne sig «

DITTE BRANDT, COACH OG KONSULENT

Ikast-Brande - redigeret af Kim Kristensen

REDAKTIONEN

Strøget 5 · 7430 Ikast · Tlf. 97 15 36 33
Fax 97 25 16 62 · E-mail: ikast@herningfolkeblad.dk

JOURNALISTER

• Egnfred. Kim Kristensen (kik) ... kik@herningfolkeblad.dk
• Lennarth Poulsen (lkp) ... lkp@herningfolkeblad.dk
• Thomas Vang Nielsen (-tvn) ... tvn@herningfolkeblad.dk

DET SKER

Onsdag

10.00 - 15.00: Vester Palsgaard Skovmuseum: Åbent.
13.00 - 16.00: Klosterlund Museum og Naturcenter: Åbent.
14.00: Banen ved Frisenborg: Ældre Sagen arrangerer Krolf
15.00 - 17.00: Galleriet Jørgen Østergaard: Åbent.
19.00: Isevad Klubhus: Start på IL Løbet

Ikast Bio

16.00 - Biler 2: DK tale - 3D
18.30 - Poppers Pingviner - Org. tale
19.00 - Magi i luften
20.30 - Rise of the Planet of the Apes
20.45 - The Lincoln Lawyer
21.00 - Source Code

Torsdag

09.00 - 12.00: Ved Stadome: Kroketterning for seniorer.
Arr.: Ikast Senior Sport og Motion.
09.00 - 15.30: Ikast Bibliotek: De ældres egen datastue.
Arr.: Ikast Pensionistforening.
09.00 - 17.00: Ikast Bowlingcenter: Ikast Senior Bowling spiller.
10.00 - 15.00: Vester Palsgaard Skovmuseum: Åbent.
12.00 - 16.00: Kunstpakhuset, Lille Torv: Åbent.
13.00 - 16.00: Klosterlund Museum og Naturcenter: Åbent.
13.00 - 17.00: Galleri Art E Factum: Åbent
14.00 - 17.00: Morgenfruen Kunsthåndværk & Billes Værksted: Åbent Atelier.
15.00 - 17.00: Galleriet Jørgen Østergaard: Åbent.
17.00: Isevad: Karnevals-optog gennem byen.
17.50: Isevad, festpladsen: Officiel velkomst til byfesten.
18.30: Isevad, festpladsen: Høvdungebold.
19.00: Isevad, festpladsen: Kagebagningskonkurrence
20.00 - 21.00: Isevad, festpladsen: Stjernedyrs.

Ikast Bio

16.00: Biler 2 - DK tale - 3D
18.30: Jensen og Jensen
19.00: DOXBIO Waste land
19.30: Source Code
20.30: Rise of the Planet of the Apes

REDAKTIONEN I BRANDE

Storegade 48 · 7330 Brande · Tlf. 97 18 05 06
Fax 97 18 35 26 · E-mail: brande@herningfolkeblad.dk

LOKALREDAKTØR: Flemming Thulstrup (thul)
fit@herningfolkeblad.dk

DET SKER

Onsdag:

19.00: Brande Kirke: Afskedskoncert med Else Marie Jensen.

Torsdag:

16.00 - 20.00: Jyllandsvej 35: En dag hos FDF med klatretårn. Aktiv sommer.
19.00: Gludsted Stadion: Start på Gludsted-løbet.

Anholdt for villa-indbrud

IKAST Politiet skred i går til anholdelse af en 39-årig mand fra Ikast. Han mistænkes for at stå bag en række villa-indbrud i Ikast-området i den seneste tid. I forbindelse med anholdelsen blev den 39-årige sigtet for fire indbrud i villae i Ikast, men politiet mener, at han har mange flere indbrudstyverier på samvittigheden. Den 39-årige har overnattet bag tremmer, og han vil her til formiddag blive fremstillet i grundlovsforhør ved retten i Herning. Den 39-årige skulle under afhøring have erkendt de fleste af de sigtelser, som han under afhøring er blevet præsenteret for, og derfor vil grundlovsforhøret formentlig også blive afviklet som en tilståelsessag med efterfølgende domfældelse.

Næsebjørne hjemme igen

THORLUND Heine Larsen fra Thorlund har fået sine to tamme næsebjørne tilbage. Bjørn og en anden unavngiven næsebjørn blev angiveligt stjålet natten til tirsdag fra deres voliere, men det er åbenbart lykkedes dem at undslippe deres gerningsmænd. I hvert fald blev de i går set tumle rundt ved friskolen i St. Thorlund, og Heine Larsen blev kontaktet. Han fik kaldt de to næsebjørne til sig, og de er nu atter tilbage i trygge omgivelser.



På »De Store Tabere« gøres der meget ud af at finde den motionsform, der passer til hver enkelt. Det betyder imidlertid ikke, at fællesskabet køres ud på et sidespor. Ditte Brandt ses yderst til højre. Privatfoto

Vægten ned og humøret op

Ikastbo Ditte Brandt får midtjyderne til at tabe sig

AF KIM KRISTENSEN
kik@herningfolkeblad.dk

IKAST-BRANDE »Det er det bedste, jeg har gjort for mig selv længe - hvis det ikke er det bedste, jeg nogensinde har gjort.«
Øvenstående besked er afsendt med tilhørende knus fra en af deltagerne i et vejledningsforløb for overvægtige midtjyder, som Ditte Brandt fra Ikast står bag. Kurset, kaldet »De Store Tabere«, blev indledt i foråret og slutter sidst i denne måned. Forløbet strækker sig i alt over 12 uger. De 20 deltagere fordelt på to hold samles i alt 11 gange af halvanden times varighed. Alle fik individuel vejledning ved opstarten. Samtidig blev der udarbejdet et træningsprogram og en kostplan til hver enkelt. Inden deltagerne gik på sommerferie, blev de vejledt. Nålen viste, at de tilsammen havde tabt 124 kilo. Et tilfredsstillende resultat, vurderer Ditte Brandt. Mange er nået længere, end det mål, de har sat sig. Så de

har bare fået nye mål. De skal jo ikke tro, de skal slappe af, siger ikastboen og smiler. Andre har sværet ved at tabe sig, og de har ikke opfyldt deres målsætning endnu. - Det er dog kun få, der har det sådan. Generelt rykker det rigtig godt, siger Ditte Brandt, som oprindeligt er udlært kok. Hun har blandt andet lavet fransk-inspireret mad på restaurant Søstrene Olsen ved havnen i Hornbæk. På et tidspunkt besluttede hun sig for, at der skulle ske noget andet. Derfor valgte hun at bruge tre-et-halvt år på uddannelsen til professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Det første hold med fokus på vægttab havde hun i Viborg. Det var rent tilfældigt, at det blev i domkirkebyen. Ditte Brandt var i byen for at få en ansigtsbehandling i et wellness-center, og ad den vej blev kontakten skabt. Med projektet »De Store Tabere« er hun på hjemmebane. Deltagerne, der er fra 28 til 64

år, kommer fra Ikast, Brande, Herning og opland. De har vidt forskellig baggrund - fra den travle forretningskvinde til flexjobber. Mødestedet er Familiehøjskolen Skærgården ved Lind, hvor Ditte Brandt tidligere har undervist. De fleste, der har prøvet at tabe sig, ved, at det er let at falde i med overspisning igen, når der ikke længere er fokus på opgaven.

Der er blandt andet derfor, at Ditte Brandt tilbyder efterfølgende kurser, hvor kursisterne mødes to gange om måneden for at holde motivationen i op og undgå at falde tilbage i de gamle vaner. - Du skal ikke være på egen hånd, får du er klar til det, un-

derstreger Ditte Brandt. »De Store Tabere« har lavet meget andet end at læse varedeklarerationer og høre om sunde madvarer. I forløbet lægges der meget vægt på den fysiske aktivitet, og Ditte Brandt har strikket et fyldig og stærkt varieret program sammen. På programmet er alt fra spinning

i vand over løb og traveture til boksetræning og træning i motionscenter. En af grundstenene i forløbet er fællesskabet. - Der er en stor fordel ved, at vi kommer ud til aktiviteterne som hold. Der er måske nogen, som ikke har haft en badedragt på i 10 år, men når de ikke skal være sammen med fremmede, tør de noget mere, forklarer Ditte Brandt.

Lingeri

Den seneste udfordring, hun har stillet op for kursisterne, er deltagelse i kvindetriathlon 27. august. - Hvis bare fire vil være med, bliver jeg glad, siger kursuslederen, som hver anden søndag siden påske har kaldt til fælles motion, hvor deltagerne har mulighed for at tage familien med. - De skal have ind i deres vaner,

at man godt kan lave noget aktivt en søndag formiddag, siger hun. Deltagerne bliver også vejledt om hårstil, ansigtspleje, make-up og tøj, herunder lingeri.

Sidstnævnte har også været en stor udfordring for nogen. - Det er klart, at det ikke er noget, der ligger først i forløbet. Men det har vist sig, at de fleste med tiden får så meget selvtillid, at de kommer ud fra omklædningsrummet og viser, hvor de har fundet, fortæller Ditte Brandt, der højst vil have 12 personer på hvert hold. - Så er der ingen, der bliver overset, og alle kan få lov til at åbne sig, siger hun. Som en af deltagerne på holdet skriver i en mail til Ditte Brandt: »Andre forløb, jeg har været med på, har kun været envejskommunikation. Vi kom bare og blev vejledt, hvorefter le-

deren talte om et forudbestemt emne, og så fik vi ellers bare besked på at gå hjem og tabe os«

Få mænd

Ud af de 20 »Store Tabere« er der kun to mænd. - Jeg vil gerne have flere mænd med. Jeg ved ikke, om de blot er mere tilbageholdende. Det kan også tænkes, at de synes dette med at mødes i grupper er en kvinde-ting. Ditte Brandt har fået så meget blod på tanden, at hun starter nye hold op til september. - Jeg føler, jeg har fundet et godt koncept, og jeg vil gerne videreudvikle det, så det kan blive til noget stort. På den anden side, vil jeg helst holde det på et plan, hvor jeg kan være med, siger kursuslederen, som ønsker at fastholde den tætte kontakt til »taberne«.

» Mange er nået længere, end det mål, de har sat sig. Så de har bare fået nye mål. De skal jo ikke tro, de skal slappe af «

DITTE BRANDT

Mere end en slankekur

Ikastbo og brandit fortæller om deres oplevelser blandt »De Store Tabere«

AF KIM KRISTENSEN
kik@herningfolkeblad.dk

IKAST Karin Sommerdal fra Ikast følger forløbet hos Ditte Brandt. Hun har kun positivt at sige, om de ting, hun har været igennem. - Det er et godt kursus, fordi der bliver spurgt ind til nogle ting. Det er ikke blot opskrifter og slankekur, siger Karin Sommerdal, som følger til, at man som overvægtig ofte tror, man er den eneste, som kan finde på at købe fire kager ved bageren og lade som om, at indkøbet er til hele familien. Ikastboen ville gerne have opnået et større vægttab, men det får hende ikke til at fortvivle. - Jeg har ikke opnået det, jeg ville vægtmæssigt. Men det

har jeg mentalt. Det andet skal nok komme, konkluderer hun, der har masser af ros til overs for Ditte Brandt, fordi hun lægger meget vægt på opfølgning. For eksempel ringede hun i sommerferien rundt til kursisterne for at høre, hvordan det gik med den ændrede livsstil. - Man ved jo godt, at man skal bestille sort kaffe, men der kommer noget andet ud af min mund - caffè latte, og dem skal der ikke så mange af, for det hele er ødelagt, bemærker Karin Sommerdal, som fortæller en lille historie, der beskriver, hvor svært det kan være at få det sunde udbud på tallerkenen.

Badet i friture
På vej hjem fra sommerferie var hun inde et sted i Padborg, hvor hun bestilte salat med kylling. Det må være det rigtige valg, tænkte ikastboen. I hvertfald indtil hun så køkkenpersonalet bade kyllingestykket i fed fritureolie.

Hanne Thomsen fra Brande blev provokeret af overskriften »De Store Tabere«. - Men det betød så bare, at jeg var nødt til at læse, alt hvad der stod om kurset, siger hun, der har det godt med, at man hos kursuslederen Ditte Brandt ikke blot er et nummer.

Op på hesten igen

Hanne Thomsen kan også godt lide, at Ditte Brandt ikke skælder ud, hvis kiloerne ikke er raslet af, som de skulle. - Her er ingen dunken i hovedet. Vi får bare at vide, at vi skal op på hesten igen. Og så får vi selvfølgelig et skub i den rigtige retning, siger branditten, som har erkendt, hvem der har det reelle ansvar for, at missionen skal lykkes. - Det er min kamp. Det er ikke, fordi jeg skal op til Ditte og understreger Hanne Thomsen. På kurset har deltagerne været hele følelsesregistret igennem. De har både grinnet og skrubbet undervejs.

ÅBENT HUS

**Onsdag 10. aug. kl. 18.30,
lørdag 13. aug. og lørdag 20. aug. kl. 10-15**

Overvej du at starte med at spille golf og gerne vil vide, hvad det indebærer, så kom til åbent hus i Åskov Golfklub.

Tilbud til nye medlemmer
(gælder dog ikke juniorer)

- Ubegrænset antal teoritimer
- Ubegrænset brug af træningsbolde
- 4 golflektioner af klubbens profræner
- Ubegrænset brug af driving range
- Ubegrænset brug af puttebane
- Ubegrænset brug af par 3 bane

Alt dette for kun kr. 1.000,-

Gratis medlemskab for juniorer

Alle nye, voksne medlemmer får et Wilson Golsæt med i prisen

Custom fit og shop event 20. aug. kl. 10-15

- Professionel customfitting med elektronisk opmålingsudstyr sikrer det optimale udstyr til dig - tidsbestilling hos din pro el. på kontoret.
- Attraktive tilbud på udstyr, sko, tøj, vogne, bolde m.m. - lav en god handel og støt din lokale golfklub.

Pølser og fadøl på pladsen

Puttekonkurrence på puttebanen

Kæmpe besparelser på udstyr

Åskov Golfklub
en hyggelig klub med hyggelige mennesker...

Sandetvej 19 · 7280 Sdr. Felding · www.aaskov-golfklub.dk