

En STOR succes

Tre kvinder står bag et nyt kursusforløb, der i løbet af 12 uger vil give deltagerne en sundere livsstil og et varigt vægttab. Der er ikke noget hokus pokus indblandet - det handler om hårdt arbejde, ny viden og sammenhold

PROJEKT: »Vi forventer, det bliver en succes,« siger Birgitte Olesen bestemt og lader blikket glide over på Helene Pallesen og Ditte Brandt, der er enige i udemeldingen.

De tre kvinder starter i uge 37 projektet »De store tabere« for folk med en BMI over 25, der ønsker en ny og bedre livsstil. Projektet er et samarbejde mellem diætist Ditte Brandt og Fitness Viborg.

»Man lærer at leve sundt og bliver samtidig introduceret for en masse forskellige motionsformer.

Det er første gang, jeg har det hele samlet under ét tag, og det tror jeg, vil motivere



Efter de 12 ugers kursusforløb er det muligt at blive en del af et efterforløb, så ingen falder tilbage i den gamle livsstil. Ditte Brandt har erfaringer med ligende forløb, men det er første gang hun arbejder sammen med Fitness Viborg. Privatfoto: Ditte Brandt.

folk at komme godt gang i træningen i løbet af de 12 uger, det varer,« siger Ditte Brandt der ud over en bachelor i Hu-

man Ernæring også er uddannet kok.

Hun står for kursusaftenerne, der kommer til at ligge hver onsdag i Fitness Viborgs lokaler.

»Men det har også den fordel, at det kommer til at virke mere naturligt, at kost og motion hænger sammen. Desuden håber vi, at deltagerne hurtigt får en god fornemmelse af stedet, så de er trygge ved at komme her,« tilføjer Brigittte Olesen, der er daglig leder i Fitness Viborg.

Når man skal tabe sig, handler det om at bryde med nogle grænser og kaste sig ud i noget nyt og uvant, mener Ditte Brandt, og det er blandt andet derfor, Helene Pallesen og Birgitte Olesen fandt samarbejdet interessant.

»Alle kan få en kostplan og følge den. Men det at vedlige-



Fysioterapeut Helene Pallesen (tv.) og Birgitte Olesen (th.), der er daglig leder af Fitness Viborg, glæder sig til det nye samarbejde med Ditte Brandt.

holde en livsstilsændring kræver, at man mentalt er klar på de nye udfordringer. Derfor er det vigtigt, at forløbet ikke kun handler om kurser i sund livsstil og en løbetur,« siger Ditte Brandt og fortæller, at der af samme grund er tilknyttet forskellige specialarrangementer, der kan give nogle deltagere

sved på panden - bare ved tanken.

»For nogen er det måske 20 år siden, de har været i en badedragt, og så det er klart, at svømmehallen er et grænseoverskridende sted, men forløbet er et holdprojekt, og vi kommer i gennem det som en gruppe - det er en af grund-

stenene i det her forløb,« siger hun om at skulle overskride sine grænser.

Der bliver to hold af maksimum 12 personer, og det er muligt at finde mere information på Ditte Brandts hjemmeside, hvor man også kan tilmelde sig »De store tabere«.

De store tabere

■ Kurset »De store tabere« er et samarbejde mellem Ditte Brandt og Fitness Viborg. Det løber over 12 uger og undervisningen foregår hver onsdag i Fitness Viborg på Vinkelvej. Der bliver maksimum 12 deltagere på holdene.

■ Kurset koster 3.695 kroner per deltager, og i prisen får man blandt andet:

■ En times personlig konsultation.

■ Personlig kost- og motionsplan samt en kost- og træningsdagbog.

■ 11 kusaftener (a 1,5 times varighed) - herunder kursus med coach Ann-Karina Skyt samt en hands-on madlavningsaften.

■ 12 vejninger og måling af fedtprocent og muskelmasse.

■ Hyggeligt og motiverende fællesskab.

■ Samgsprøver på mange forskellige motionsformer og en måneds gratis medlemskab af Fitness Viborg.

■ Man kan få mere information mere om projektet på hjemmesiden www.dittebrandt.dk eller ved at kontakte til Fitness Viborg.