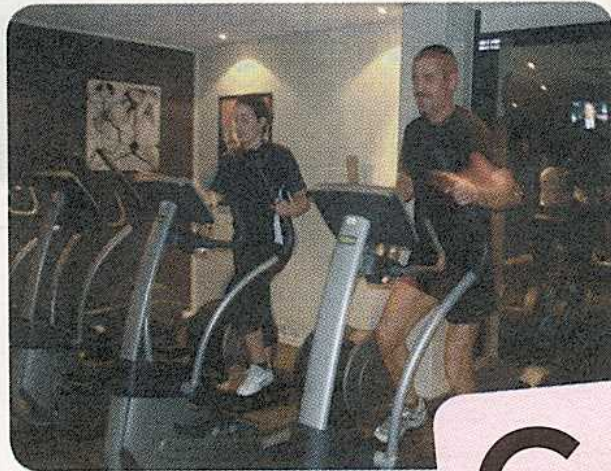
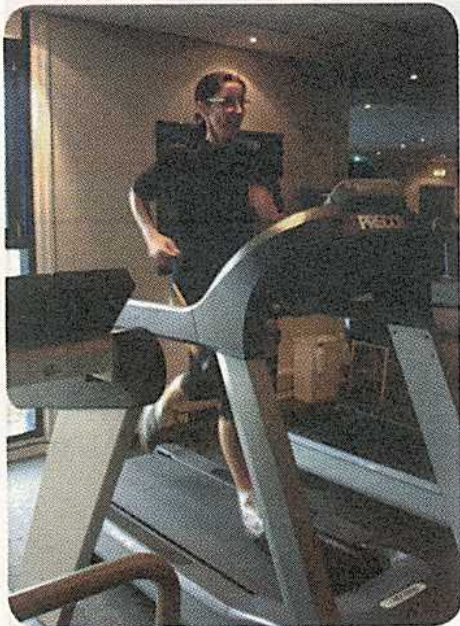


SATS - Træn som du er

Centerleder Karen Hesselberg: Den største glæde ved mit arbejde er kundernes smil, når de svæver herfra.



Gode trænings/juletips fra

Personlig Træner og FitnessCoach Lisette Christiansen www.lisettechristiansen.dk

Husk der er hverdage og festdage!
Spis og lev sundt 6 dage om ugen. Så kan du sagtens skeje ud den 7. dag...

Drik vand i stedet for sodavand, saftvand, juice og kaffe.

Køb kun det snolder, kage og slik, som du kan spise her og nu.
Køb ikke ind til skabene og familien derhjemme...
I kan ikke lade være med at spise det!
Lav en slik- og kagefri sikkerhedszone derhjemme!
Bliver I lækkesultne skal I ud af huset for at hente det.

Hyg med frugtsalat skåret af forskellige frugter og ikke andet, et enkelt stykke frugt, eller en blanding af forskellige nødder og rosiner, i stedet for slik og kage!
Få motion selv om du holder weekend eller ferie.
En god gåtur med familien er langt bedre end ingenting.



SATS i Odense har en central placering lige midt i Odense, i det kommende Kongens Torv, lige nu med benævnelsen Vesterport.

-Vi er de eneste lejere, der har overlevet her i 6 år, siger den dynamiske 25-årige centerleder Karen Hesselberg, der har haft ansvaret for centret siden 2004. I den årrække SATS (tidligere Form & Fitness) har været i Odense, har centret præsteret en sund medlemsfremgang.

Det veluddannede personale er fundamentet.

I SATS anvender man udelukkende uddannet personale til de forskellige funktioner. Først og fremmest handler det om instruktørerne, der træner med medlemmerne. Karen Hesselberg siger: "Den individuelle træning med en personlig træner er et af vores fundamentale satsningsområder og netop dette område er i øjeblikket inde i en kraftig vækst. Alle de personlige trænere vi har, har gennemgået de højeste uddannelsesstrin indenfor træningsbranchen. Derigennem har det enkelte medlem en garanti for at vedkommendes investering af økonomi og tid er godt givet ud".

Den personlige træning er resultatorienteret træning.

I SATS udarbejder den personlige træner en træningsplan sammen med det enkelte medlem, som løbende tilpasses de opnåede resultater. Over en periode fastsættes delmål, som træningen tilrettelægges efter. Karen Hesselberg: "Den personlige træner motiverer og inspirerer hele tiden gennem træning og samtale med medlemmet. Desuden bruger træneren forskellige tests til måling af de opnåede resultater i forhold til kondital, muskelstyrke, fedtprocent, omkredsmålinger og BMI. Den personlige træner er der 100% for den enkelte", siger hun, der har centerkoordinator Martina Salajkova og træningsko-

ordinator Jacob Cornelius i sit Odense team.

Bevidst satsning på personalepleje

- "Vi er et meget velfungerende team og vi satser helt bevidst på personalepleje i form af fællesarrangementer, uddannelse og ledertræning", siger Karen Hesselberg, der karakteriserer sig selv som en leder, der har overblik, imødekommenhed og som værende meget forandringsparat. - "Jeg er meget glad for mit arbejde, som rummer store udfordringer og rigtig gode udviklingsmuligheder indenfor den samlede SATS-kæde, som består af 18 centre, med 15 i København, 2 i Århus og 1 i Odense.

Træning for børn starter til februar.

Fra februar 2008 starter SATS Odense et træningsforløb for børn, henholdsvis 4-5 år og 6-7 år. SatsKids er sjov gruppetræning for børn, hvor der er lagt vægt på, at børnene bevæger sig til musik samtidig med, at de udvikler en god motorik, kreativitet og bedre selvtillid

"Børnene kan træne mens deres far og mor er i gang med træning et andet sted i centeret - så bliver det et projekt for hele familien at dyrke motion", siger Karen Hesselberg.

Fakta om Firmaaftaler:

SATS Odense har et meget veludviklet samarbejde med en række store virksomheder, blandt andet Dansk Supermarked, Danske Bank, TV 2, Odense Kommune, Odense Cityforening, Syddansk Universitet og Odense Universitetshospital.

Fakta om gruppetræning:

Udover den personlige træning, individuelle fitness træning tilbyder SATS også gruppetræning:



Gule timer er til dem, som gerne vil i gang igen eller som ikke har trænet gruppetræning før.

Grønne timer er traditionel aerobic, step og dansetimer med systematisk opbygning af trin-kombinationer.

Blå timer hører til kategorien simpelt men hårdt, masser af pulstræning uden koreografi

Hvide timer er en rolig stund med fokus på krop og sjæl.