

# BODYVIVE® PÅ SPORTLIFE I KUNGÄLV



BODYVIVE® startade i Norge, Sverige och Finland den 1 oktober 2007. I Danmark startade programmet den 1 januari 2008. Hur har det då gått för de 91 anläggningar som under hösten och vintern har startat; hur mycket folk är det på klasserna, attraherar programmet en ny målgrupp och hur har mediabevakningen varit?

Som alltid när det är en ny träningsform som startar visar media stort intresse. Både månadstidningar och dagspress har uppmärksammat programmet. I Sverige har artiklar publicerats i bland annat Fitness Magasine, Må Bra, Laura, Tara, Östgöta Correspondenten.

*“Feelgood i Motala är ibland de första träningsanläggningarna i Sverige med att lansera Body Vive. I första hand riktar sig träningen till deltagare i åldern 40 plus.*

*– Men alla är välkomna så klart, försäkrar Yvonne Kagg Bergström.*

*– Den här träningstypen behövs, fortsätter hon. Meningen är att övningarna ska likna rörelser som vi gör i vardagen. När man pressar ihop bollen så jobbar man med korsetten till exempel, det är bra träning för hållningen.” (Reporter Ann Lindén, Östgöta Correspondenten, 15/2 2008.)*

## Så här fungerar BODYVIVE® i Kungälv:

Det är en sorlande stämning som slår emot deltagarna när du kommer in i den stora gruppträningsalen en måndag kl. 10.00 på Sportlife i Kungälv.

– Vad skall du ta, det lila eller svarta gummibandet? frågar Elsy 70 år sin sambo Ingemar 68 år när hon hämtar materialet inför BODYVIVE®-passet. Sportlife i Kungälv startade upp BODYVIVE® i samband med Les Mills nordiska premiär 1:a oktober 2007.

Vi startade med 4 klasser i veckan, berättar platschefen Kristin Andersson.

– Direkt dundersuccé! Vi har två förmiddagsklasser och två kvällsklasser i veckan och nästan alla klasser är fulla, säger Kristin. Jag tror att BODYVIVE® fungerar överallt, inte bara i Kungälv, fortsätter hon. BODYVIVE® är till för alla! Det handlar bara om att introducera passet på rätt sätt. Vi har fått in många nya medlemmar som aldrig grupptränat förut, då det inte funnits något pass för dem.

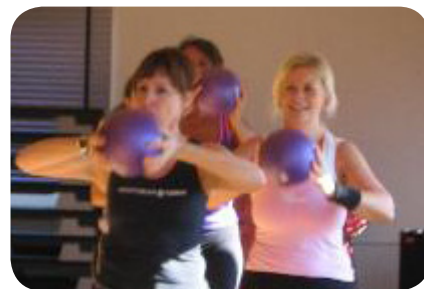
– Med BODYVIVE® fångar vi alla målgrupper, allt från Johanna och Lisa 23 år, till nyblivna mamman Caroline 27 år, till Kjell och Hasse 68 år. Helt fenomenalt, berättar Kristin. Inledningsvis marknadsfördes BODYVIVE® som klassen för kvinnor 40+ och visst är det många kvinnor i den åldersgruppen som är trogna BODYVIVE® - deltagare, men BODYVIVE® passar verkligen ALLA!

Efter sommaren 2007 inledde Sportlife Kungälv ett samarbete med projektledaren för FaR\* (Fysisk Aktivitet på Recept) i Kungälv's Kommuns landsting. I ett möte frågade projektledaren mig vilka gruppträningspass som kan klassas som lågintensiva och/eller introduktionspass som passar för nya tränande, personer som aldrig tränat förut, t.ex. patienter som fått fysisk aktivitet på recept. Då insåg jag vår anläggnings begränsade utbud på dessa s.k. "introduktionsvänliga gruppträningspass". För att vi skulle leva upp till Sportlife's motto att vara en anläggning för "alla människor – alla åldrar" behövde vi satsa på ett pass som i större utsträckning kan attrahera nya tränande, där du som ny medlem kan komma in i gruppträningen oavsett träningsbakgrund och faktiskt ha en chans att följa med i passet och uppleva rörelseglädje.

Ett bevis på den smittande känslan av energi och rörelseglädje som förmedlas på BODYVIVE® är passen som Sportlife höll för Kungälv's Sjukhus avdelning 5 under en friskvårdsdag i höstas.

– Vi presenterade BODYVIVE® för personalen på avdelning 5 och det blev saliga! 26 av 40 personer på avdelningen tecknade medlemskap direkt efter passet, berättar Kristin.

Les Mills menar att "BODYVIVE® leaves you fizzing with energy" och det kan jag verkligen skriva under på, säger Kristin Andersson från Sportlife i Kungälv.



\*Fysisk Aktivitet på Recept skrivs ut av läkare till patienter som ordinerar motion och fysisk aktivitet som behandling för t.ex. metabola syndromet, hjärt- och kärlsjukdomar m.m.