

# Pilates Aalborg – hvor du bliver set og hørt

23 September, 2022 | 19:00

**Pilates Aalborg tog sin begyndelse, fordi der "manglede noget". Der manglede et bindeled mellem at rejse sig fra sofaen og dyrke motion på den ansvarlige måde. Den ansvarlighed har indehaverne Bodil, Ulla og Birgitte arbejdet med siden 2007.**



Foto: Pilates Aalborg

Vi skal spise sundt. Vi skal gå 10.000 skridt om dagen. Vi skal også huske at få pulsen op flere gange om ugen. Vi bør også prioritere vores styrketræning og protein for ikke at miste muskelmasse i takt med, vi bliver ældre. En stillesiddende arbejdsdag er heller ikke sundt. Faktisk burde vi vippe lidt med fødderne, mens vi alligevel sidder og læser dette. Kort sagt bombarderes vi med sundhedsråd – og alle i bedste mening. Det kan være svært at hitte rede i, hvordan vi helt præcis skal gebærde os. Mange tager derfor en beslutning om, at nu er det nu. Nu skal fitnessmedlemskabet i hus og vi skal træne igennem. Det resulterer i skader og en hurtigt dalende lyst. Hvis vi i stedet fik den rette hjælp til ansvarlig og målrettet træning, der passer til den enkelte, ville vi nå meget længere. Det er filosofien hos Pilates Aalborg.

## Der manglede noget på markedet

Ulla Kjærsgaard gik i 2007 sammen med Bodil Bach om at stifte Pilates Aalborg. Og i 2015 stødte Birgitte Høst Lehmann til. Det gjorde de, fordi de så et hul i markedet. De ville gerne

lave noget, der var tilgængeligt for alle, indeholdt fællesskab og som gav netop den manglende hjælp til at finde retning.

– Det der manglede, var bindeleddet mellem at rejse sig fra sofaen og til at dyrke motion. Meget generaliseret tror alt for mange, at de kan springe op fra sofaen direkte ned i fitnesscenteret og tage hårdt fat. Problemet er bare, at så træner de tre gange på den forkerte måde, tager netop for hårdt fat og så dropper de det igen, fortæller Ulla.



Foto: Pilates Aalborg

Dårlig ryg, aldersrelaterede skavanker, skader efter forkert træning, gravide med ondt i bækkenet og inaktivitetsskader er blandt de ting, de oftest ser i centeret. Alle kommer med hver deres historie og behov, men de kan sagtens træne sammen, fordi der er fokus på den enkelte og dennes behov. Pilates Aalborg er ikke bare et center folk kommer i for at træne. Det er også et fællesskab, hvor de deltagende og instruktørerne kender hinanden. Her bliver man set for den, man er.

– Vi er ikke større end, at alle kender alle. Vi har mange, der er kommet og trænet hos os i årevis, så vi kender nærmest brugerne som vores egen familie og får en snak med dem omkring hvad børnene går og laver og lignende, fortæller Ulla omkring fællesskabet.

### **Vigtigt ikke at stikke folk blå i øjnene**

Noget af det, der er allervigtigst for indehaverne hos Pilates Aalborg er, ikke at stikke folk blå i øjnene. De er ærlige om, hvad de kan hjælpe med og ikke kan. Eksempelvis kan de ikke

hjælpe, hvis en person kommer udelukkende med vægttab for øje.

– Der er meget mere til et vægttab end bare træning. Der kan være behov for såvel diætist som noget mental hjælp. Vi hjælper selvfølgelig gerne med at sammensætte et godt træningsforløb, der kan booste til selvværd, som i nogle tilfælde kan være en medvirkende hjælp til vægttab. Vi har oplevet folk, der træner her og simpelthen kommer og fortæller, de føler sig mere værd i takt med, at de lærer at træne på en god måde. De lærer at holde hovedet højt og sænke skuldrene – og det skal ikke undervurderes, uddyber Ulla.

Alt der foregår hos Pilates Aalborg er evidensbaseret. Birgitte og Bodil er uddannede fysioterapeuter, og Ulla er personlig træner med 45 års erfaring i at undervise i fysisk udfoldelse. Derfor markedsfører de eksempelvis heller ikke deres HotYoga som værende et middel til vægttab, som mange kommer og tror. Der er også en opfattelse af, at yoga i sig selv skulle være et godt middel mod fertilitetsproblemer, hvilket du heller ikke vil høre instruktørerne fra Pilates Aalborg udtrykke. De beskæftiger sig udelukkende med den evidensbaserede tilgang til en ansvarlig, troværdig og realistisk træning.



Foto: Pilates Aalborg

**Folk skal mærke, at det gør en forskel**

Når folk kommer hos Pilates Aalborg og træner, skal de mærke det gør en forskel. Hovedpinen letter måske. Lænden føles ikke nær så låst. Skuldrene kommer længere ned. Alle har hver sit fokus, men alle skal mærke, at træningen gør en forskel. Og de skal føle glæden ved at træne.

– Det koster at være menneske. Det koster at få børn. Det koster at blive ældre. Det koster at være til. Hos os er der plads til alle, og ingen dømmes. Uanset hvordan du ser ud, hvilken vægt du kommer med eller hvad tøj du træner i. Vi er et fællesskab, hvor du bliver set og hørt, der hvor du er.

Blandt andet den nye Reformertræning er populær. Det er en maskine blandt andet balletdansere træner i. Den udfordrer dig på din muskelstyrke, din timing af muskelarbejdet og ikke mindst din smidighed. Det er den form for træning allerflest booker sig ind på, når de booker en gratis prøvetræning.

### **Det lokale i Hasseris betyder meget**

Pilates Aalborg har til huse i Hasserisgaard, Skelagervej 375A-E. Lækre lokaler, fri parkering lige foran døren, tilgængelighed for alle og endda en lukket gård, hvor de små poder kan ligge i deres barnevogne, mens mødrene træner indenfor. Lokalsamfundet i Hasseris betyder samtidig en hel del for stedet. De lever både af de lokale og de, der kommer længere væk fra. Alle kender alle og ved hvor centeret ligger. På [hjemmesiden](#) kan du blive medlem, booke hold og finde meget mere information om de forskellige hold.

På nuværende tidspunkt er de i gang med at forberede sig på en efterårs- og vintersæson, som de forventer kommer til at indeholde mere sygdom. Da corona ramte var de forudseende og kunne hurtigt igangsætte online streaming af mere end 400 træningsfilm, hvilket gjorde, at de kunne overleve uden at bukke under. De trofaste kunder tog imod tilbuddet om et abonnement, hvor man online kunne deltage i holdtræning og på den måde ikke skulle stoppe sin træning. Denne fremsynethed gør sig endnu en gang gældende. Fra på mandag kan du på abonnement livestreame de forskellige hold hos Pilates Aalborg. Har du snue, er for træt efter arbejdsdagen eller magter ikke køreturen, kan du derfor deltage hjemme fra din egen stue. Og det er ikke bare streaming af træning: Du kommer selv til at være med. Du booker dig simpelthen på et hold, og så kan instruktøren se, når du logger på. Du skal derfor ikke engang undvære din sædvanlige sniksnak med din instruktør, selvom du er derhjemme.



Foto: Pilates Aalborg

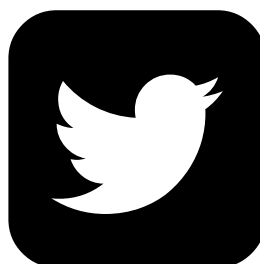
## Fremtiden er både lys og mørk

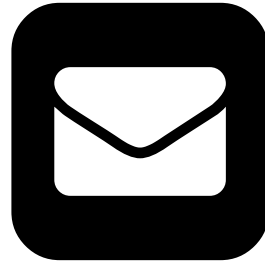
Indehaver Ulla Kjærsgaard udtrykker dog også en klar bekymring omkring fremtiden, som ikke engang deres fremsynethed kan opveje: Moms! Der er nemlig en mulig lovændring på vej så de små fitnesscentre, der indtil nu har været momsfritaget, bliver pålagt at betale moms. Det kan betyde en så markant prisstigning, at centre som Pilates Aalborg simpelthen bliver nødt til at bukke under.

– Jeg håber, ikke det bliver vedtaget. Men skal jeg være sortseer, så er det en stor bekymring. Det vil betyde døden for rigtig mange små centre, der ikke er tilskudsberettiget. Det skaber en skævvridning, hvor nogle vil være undtaget og andre ikke. Jeg håber, der er nogen, der gør noget, da det ellers vil gå ud over folkesundheden, fortæller Ulla.

Frem for alt vil Ulla, Bodil og Birgitte samt de øvrige instruktører bare gerne fortsætte med at gøre, det de gør. Sikre ansvarlig træning med dig i fokus.

Drift , Erhvervsliv , Fysioterapi , Hasseris , Nyheder , Område , SundtLIV





Af [Benedikte Jensen](#)