

Svendborg Broderlaug

Møde torsdag d. 27. marts 2025.

Referat.

17 medlemmer var mødt på Støberiet" til en øl og mormormad.

Musikstafetten:

Mogens Petersen havde fundet et musikstykke af ABBA "Thank you for the musik". Musik som er med til at skabe glæde og nedbryder grænser,

Musikstafetten går videre til Michael Madsen.

Aftenens foredragsholder var Lars Christoffersen fra Solo Fitness.

Lars fortalte om starten med fitness i lejede lokaler på Abildvej i Svendborg, tilbage i 1990'erne, over ansættelse i fitness kæde indtil beslutningen om eget fitness center, først i Vestergade og fra 2013 til lokalerne i Midtbyhallen, hvor han rykkede ind som fast lejer af ca. halvdelen af hallen. I 2020 åbnede Solo Fitness i Rudkøbing og i 2021 rykkede Solo Fitness ind på havnen i Svendborg.

Koronakrisen ramte Solo Fitness hårdt idet hele butikken måtte lukke ned pga. forsamlingsforbud.

Der er ca. 5.000 medlemmer, svingende gennem året, og 120 medarbejdere i alt. Der er tilknyttet fysioterapeut, massør, diætist og sundhedscoach.

Formålet med at gå Solo var at skabe verdens bedste træningscenter. Der er mange fitness centre som er billigere end Solo, men de har så ikke de samme tilbud, f.eks. man begynder ikke træning førend samtale med en personlig træner og planlagt træningsprogram. Og ikke at forglemme det sociale samvær cafe 'området hvor der naturligvis er kaffe ad libitum.

Ny teknologi finder indpas, f.eks. træningsmaskiner som kan forudindstilles til dig personlig, AI-teknologi som ved måling af mange forskellige parametre på dig fremkommer med "din biologiske alder" underforstået træningstilstand.

Der er ca. 200 hold/uge med meget forskelligt indhold som dans, spinning, yoga, udstrækning og meget mere. Og så er der cirkeltræning og masser af maskiner med tunge vægte til fri afbenyttelse. Og så arrangeres der ture til Rhodos træningsresort og travetur på Kilimanjaro.

Snak om den psykiske og fysiske sundhed og behovet for at holde sig i gang. Sammenligning med investering i den økonomiske pensionsopsparing og hvor opsparing i sundhed og velvære er lige så vigtig. Motion som daglige rutiner giver livskvalitet, fysisk og psykisk overskud, seksuel aktiv og det at have lyst til også at blive gammel.

En god aften som måske kunne give anledning til overvejelser!

Formanden har ordet:

Husk torsdag d. 10. april, da kommer Torsten Nielsen og fortæller om "mordene i Skårup".

Kaj