

MÆND INGEN ADGANG!

Store prustende mænd og unge smækre piger var det, som Catherina forbandt med og frygtede ved fitnesscentre. Derfor holdte hun sig i mange år langt væk, selvom hun gerne ville tabe sig. En dag besøgte hun et Butterfly Women center, som kun tillader kvinder adgang. Her tre år efter er hun 30 kg. lettere og medindehaver af sit eget center med samme koncept.

På væggene hænger der børnetegninger og hjemmelavede malerier, på gulvene er der tæpper. Atmosfæren er hjemlig og hyggelig. Stedet er ikke en dagligstue, men derimod et anderledes fitnesscenter i Randers. Her er store muskuløse mænd og fitnessforængelighe

udskiftet med latter og et hyggeligt miljø. Men tag ikke fejl – der svedes skam også! "Alle er velkomne – bare ikke mænd" lyder det fra Catherina med et glimt i øjet. Det synes

kvinderne er langt hyggeligere, og det kan Catherina ikke genkende til: "Dengang jeg selv startede med at træne, var det en lettelse, at der ikke stod mænd med kæmpe håndvægte og spillede smarte. Det gjorde mig meget mere afslappet og centeret blev derfor mit frirum, hvor jeg kom, præcis som jeg var. Sådan er det også her hos os - vi har plads til ALLE kvinder, og har derfor både medlemmer på 21 og 76 år. En stor del af vores medlemmer er etablerede kvinder mellem 40 og 50 år, som aldrig har trænet før, og de kommer her, fordi de slipper for at føle sig udstillet for svedige mænd. At centeret kun er for kvinder gør altså en kæmpe forskel. Her er det jo lige meget, hvordan du ser ud og hvad du har på, når du træner. Dermed ikke sagt, at det ikke er sådan i andre centre, men kvinderne her slipper for at tænke over, hvordan mænd opfatter dem."

I centeret er der midt i rummet en stor cirkel af maskiner, der hver udgør en station, som skal

forlades hvert 30. sekund. I cirklen er der plads til 18 kvinder, som kan træne sammen og er i følge Catherina noget af det unikke ved konceptet:

"Det er skønt at opleve, hvordan kvinderne hygger sig og samtidig motiverer hinanden, mens de står på maskinerne. Der opstår en særlig fællesskabsfølelse. Kvinderne træner her ikke kun – de opnår i høj grad også nærhed og skaber nye relationer" siger Catherina, der sammen med sin kompagnon Tina finder det vigtigt at være en aktiv del af træningen og derfor som oftest træner med i cirklen.

EN HALV TIDES GOD SAMVITTIGHED

En halv time er den tid, træningen tager, og herefter kan kvinderne forlade centeret med følelsen af at have gjort noget godt for sig selv. "Jeg oplever virkelig, at kvinderne er begejstrede for den korte træningssession. Det betyder at de stadig kan nå at passe jobbet, hente børnene og nå hjem til aftensmaden. Det var også noget af det, der tiltalte mig dengang jeg startede i et Butterfly Women center. Jeg følte intet pres og kunne bare komme som jeg var, og det gjorde jeg jo så også og endte med at tabe 30 kg. Det gav mig et nyt liv og inspirerede mig til at hjælpe andre kvinder til et sundere liv" lyder det fra Catherina om udgangspunktet for at starte sit eget Butterfly Women center.

At opleve, hvordan centeret bidrager til højere livskvalitet hos medlemmerne, er en stor ære for Catherina, der ikke ville bytte med noget andet:

"Det er fantastisk at være vidne til, hvordan vi i centeret er med til at ændre kvindernes liv. Jeg har uden tvivl verdens bedste job. Det er virkelig mit håb, at konceptet spredes sig til hele landet, så alle kvinder i Danmark kan opleve, at træning både kan være hyggeligt, afslappende, sjovt og effektivt!"

Butterfly Women er en fireårig gammel kæde og består i dag af 16 centre i følgende byer: Aabyhøj, Brønderslev, Frederikshavn, Grenaa, Herning, Horsens (2), Nørresundby, Odense (2), Randers (2), Silkeborg, Sønderborg, Viby. Se mere på www.butterflywomen.dk

FAKTA

NAVN: Catherina Nielsen

ALDER: 32 år

PRIVAT: Gift på 13. år

JOB: Medindehaver af Butterfly Women Randers Syd

BY: Spentrup, Randers

