

Det lyder for fantastisk - men den er god nok...

Få din egen personlige træner, læg dig på en briks, få massage og kom i form, tab dig eller udbyg dit velvære og din styrke. Det bliver måske dit livs bedste investering...

Danskerne har lige som de fleste andre en fornuftig indfaldsvinkel til, hvad der er praktisk muligt og hvad man ikke skal tro på.

Grænserne bliver bestemt flyttet ved et besøg hos "Helsebrixen", der netop er flyttet til Amager, men i øvrigt har eksisteret i 11 år i Danmark.

Hellebeth Hansen åbnede 15. september sin nye afdeling på Tårnbyvej lige ved siden af "Lanner".

"Det hele startede i Rødovre, hvor jeg sammen med min søster åbnede den første "Helsebrixen". Efter tre år flyttede vi til mere passende omgivelser i Vanløse".

Det var et amerikansk firma der introducerede ideen med helsebrikse, hvor man både får trænet sin krop og modtager massage på samme tid. Hellebeth Hansen faldt for ideen og idag findes der seks butikker i Danmark, hvoraf de to - Vanløse og Amager - er ejet af Hellebeth Hansen, der også selv bruger sine brikse:

"Min filosofi er, at man skal bruge det for at stå inde for det"

Helsebrixen er et anderledes motionscenter. En træningsform hvor du ligger ned på 6 forskellige brikse, som styrker og smidiggør dine muskler i hele kroppen uden at dine led kommer i yderstilling.



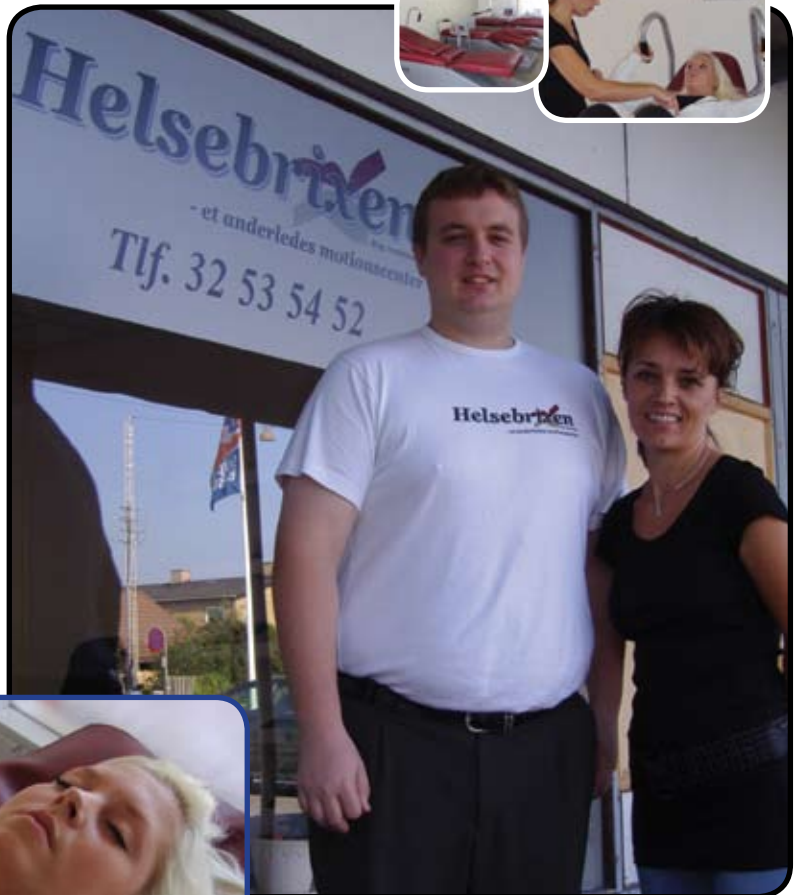
Seks "Brikse" på 36 minutter

Der findes seks "Brikse" i "træningscentret" og man bruger seks minutter på hver. Det anbefales at træne 2-3 gange pr. uge eller efter aftale med instruktørerne.

Det fantastiske er, at alle kan være med og får udbytte - samtidigt er omgivelserne hyggelige og man lærer hurtigt alle andre at kende:

"Det skal være et sted, hvor alle kan gå ind og føle sig som en del af en familie. Vi har også en social indgangsvinkel og afholder eksempelvis julefrokost".

Fortæller indehaveren og fortæller, at brikserne hver dækker flere øvelser. En tur rundt på 36 minutter får tag i alle muskler. "Det er lige som en effektiv tur i svømmehallen - bare uden vand".



spørgsmål til helbred og vejleder meget grundigt.

Der er så mange fordele og muligheder ved Helsebrixen, at man skylder sig selv den gave at besøge dem snarest muligt.

Træn uden ubehagelige mælkesyrer, smerter og sved - og så virker det. Den ældste gæst er 94 år og det kan stærkt anbefales alle, om man er sportsudøver eller blot ønsker at komme i bedre form, tabe vægt eller opbygge muskelstyrke. Det er velvære til et 13 tal.

Gratis prøvetime

Helsebrixen tilbyder naturligvis en gratis prøvetime, som man kan bestille ved at ringe til butikken på Tårnbyvej. Men man skal dog vide, at man bliver fanget efter få minutter. Måske er træningen endda så behagelig, at man falder i søvn...

Der er mulighed for at købe måneds-kort eller ti-turskort. Pensionister, ledige og studerende får særlige priser.

Seriøs træning og behandling

Hellebeth Hansen garanterer, at selv om det hele er behageligt og afslappende, så er man sikker på at få, at instruktørerne opfatter det hele meget seriøst og behandler gæsterne ud fra helbred og form. Man stiller

Fakta om Helsebrixen
Tårnbyvej 51, 2770 Kastrup
Telefon 32 53 54 52
www.helsebrixen.dk
Åbningstider:
Mandag 08.30 - 19.00
Tirsdag 08.30 - 15.00
Onsdag 08.30 - 19.00
Torsdag 08.30 - 19.00
Fredag 08.30 - 14.00
Lørdag 10.00 - 13.00