|  |
| --- |
| Tekstforslag til pressemeddelelse. Ved de gule markeringer, skal du indsætte foreningens oplysninger. |

PRESSEMEDDELELSE

**Prøv fitness i den lokale forening**

*XXXdag den X. januar 2023 kl. xx-xx holder Den Bedste Fitnessforening åbent hus for alle, der har lyst til at prøve foreningens fitnessaktiviteter.*

Måske har du overvejet at begynde at træne? Men er i tvivl om, hvordan du kommer i gang, og hvilke fitnessaktiviteter foreningen tilbyder…

Så er Fitness Tryday en oplagt mulighed for dig! På Fitness Tryday kan du nemlig helt uforpligtende prøve fitness i din lokale forening. Den bedste Fitnessforening holder åbent hus XXXdag den X. januar kl. xx-xx for alle interesserede. Her er det muligt at prøve foreningens tilbud, inden man eventuelt beslutter sig for at melde sig ind.

”Vi holder Fitness Tryday for at gøre opmærksom på vores forening og på alt det, vi har at byde på,” siger Fru Fitness, Den Bedste Fitnessforening.

På dagen kan du prøve (aktivitet 1, aktivitet2 mv.), møde instruktørerne og høre hvordan du kan melde ind i foreningen. Udover at det er en god mulighed for nye medlemmer at få smagsprøver på fitness er Fitness Tryday også dagen, hvor de nuværende medlemmer kan prøve en anden træning, end den de er vant til.

”Vi håber selvfølgelig at se en masse nye ansigter, men vi glæder os også til at dyrke fællesskabet og vise, hvorfor det er så fedt at dyrke fitness i en forening,” siger Fru Fitness, Den Bedste Fitnessforening.

*Billedtekst: Har du lyst til at prøve fitness i forening? Så deltag i Fitness Tryday den X. januar. Foto: baesfoto*

*Yderligere oplysninger fås hos* siger Fru Fitness på tlf. xx xx xx xx eller mail xxxx@xxxxx

**Fakta om Fitness Tryday**

Fitness Tryday er en landsdækkende event, der holdes den anden søndag i januar i foreninger landet over. Idéen er, at man kan prøve diverse fitnessaktiviteter, og f.eks. teste om yoga er noget for én, inden man tilmelder sig et hold og binder sig for en sæson. Eventen er for alle uanset alder og niveau, og håbet er, at flere efterfølgende har lyst til at dyrke fitness og melder sig ind i en forening.

Det er Bevæg dig for livet – Fitness, den fælles fitnessafdeling for DGI og GymDanmark, der overordnet står bag Fitness Tryday. Selve arrangementerne står de lokale foreninger selv for.

Se mere på bevaegdigforlivet.dk/fitness.