Kom godt i gang med … udendørs fitness

**Tekst til pressemeddelelse**

Træn i det fri

*(Den bedste Fitnessforening) tilbyder et nyt udendørs fitnesshold, hvor man kan træne sammen med andre under åben himmel. Der er holdstart (xxxdag d. xx/xx) ved (Fitnesshallen).*

Har du lyst til at prøve kræfter med fitness i det fri, så er chancen der, når (Den bedste fitnessforening) i (by) lancerer et helt nyt udendørs fitnesshold. Alle kan være med - uanset køn, alder og niveau – man skal bare være indstillet på en sjov og udfordrende træning under åben himmel.

”Vi håber, at mange vil gribe muligheden for at afprøve udendørs træning, som er blevet utrolig populært i de senere år, og som vi derfor også vil tilbyde vores medlemmer, siger xxxxx xxxxx, (foreningsnavn)

Der er fokus på styrketræning med egen kropsvægt, intervalløb og pulsøvelser. Det hele foregår i det fri, og naturens redskaber er en naturlig del af træningen, f.eks. kan bakker, bænke, sten og træstammer give variation og et ekstra løft af øvelserne.

”Det er en meget naturlig form for træning, og mange synes, det er dejligt at træne udenfor efter en lang dag på kontoret, siger xxxx xxxx, (foreningsnavn)

Alle er velkomne til holdstarten (dato, tid og sted). Er man forhindret, kan man kontakte xxxxx xxxxx, (foreningsnavn) og høre, hvordan man kommer med på holdet.

*Billedtekst: Ryk træningen ud i det fri og krydr træningen med lys og frisk luft.*

Yderligere oplysninger om udendørs fitness fås hos xxx xxxx på tlf. xxxxxxx.

*Tekst til Facebook*

**Opslag på foreningens Facebookside**

**(Indsæt jeres egne oplysninger ved xx)**

*Kom og vær med til en træning med højt til loftet, frisk luft og plads til alle. Vores nye udendørs fitnesshold starter på xxxxdag kl. xxx på xxx*

**Opret en Facebook begivenhed ud fra foreningens Facebookside**

I kan bruge nedenstående tekstforslag:

*Kom og prøv udendørs fitness. Alle kan være med - uanset køn, alder og niveau – man skal bare være indstillet på en sjov og udfordrende træning under åben himmel.*

Brug gerne Google Crome eller anden nyere internetbrowser, da Internet Explorer har svært ved at uploade video til Facebook. I kan evt. bruge videoen ”Fitness i det fri” som appetitvækker. <https://www.youtube.com/watch?v=dDoM-F7xpaY&list=PLCOEPT9d9cgoz6awlz_Ptyn-5VKM3FmlC&index=25&t=0s>

Det er vigtigt, at I udfylder ”lokation” på begivenheden (skriv adressen på træningsstedet, så begivenheden bliver synlig for personer i lokalområdet).

Brug video eller fotos til at skabe blikfang i feltet ”begivenhedsbillede eller video”.

Husk også at udfylde ”beskrivelse”, og indsæt gerne et link til foreningens hjemmeside, så eventuelle delta-gere kan læse mere.

Hvis du har skrevet noget forkert i begivenheden, er det nemt at rette efterfølgende.