

Kvinder vil være stærke og have sved på panden

Det er ikke kun muskler, der vokser, det samme gør AL Studio, som er et træningscenter kun for kvinder. Studiet har høj grad ramt en trend i tiden, hvor det ikke længere handler om at fornægte sig selv et stykke chokolade, men om at være stærk og sund.

Anna Listh, der ejer AL Studio, er en kvinde med power og holdninger til livet. Det er en styrke, der kan mærkes og som brænder igennem, når hun tager imod kvinderne i hendes træningscenter. Her er man tilmeldt et fast hold, og det har i den grad både ramt en tendens i tiden og skabt et rum, hvor kvinder i alle aldre og former står kø for at træne hårdt og løfte tungt. Hos Anna Listh er vejen til indre glæde og en stærk flot krop nemlig ikke brolagt med selvfornægtelse eller kålkure, men sved på panden, trætte arme, ømme lår og store smil på læben.

”Det betyder meget for mig, at kvinderne finder eller genfinder deres træningsglæde ved at være sammen med andre. De bakker hinanden op, og der er en enorm positiv og engageret ånd på holdene. Forløbet er enten tre eller fem måneder, og på den tid kan pigerne både se og mærke en forskel. De bliver stærkere og gladere. Her er alle er velkomne og kan være med, for vi tager udgangspunkt i den enkeltes niveau,” fortæller Anna Listh, der ejer og driver AL Studio.

Her er du ikke på kur

”Mange tror, at kiloene kun kan rasle af, hvis man motionerer en time hver dag, kun spiser salat og endelig ikke må nyde et stykke chokolade eller et rundstykke med smør. Sådan kan ingen leve i længere tid, og vi ender derfor med at føle, at vi fejlede bravt eller ikke havde rygrad nok, når vi falder i. Den mentalitet arbejder jeg meget på at ændre hos pigerne på holdene. Det er ikke sundt at tro, man fejler – hverken for krop eller sjæl,” fastslår Anna Listh.

Netop denne forståelse for at livet skal leves, at træning skal være sjov og meget gerne behård, har i en sådan grad tiltrukket de Århusianske kvinder, at AL Studio nu har brug for mere plads. Efter knap fire fantastiske år i midtbyen flytter Anna Listh og de seje kvinder til nye store lokaler i Åbyhøj.

”Jeg glæder mig helt vildt til at kunne give pigerne på holdene endnu mere plads at boltre sig på. I de nye lokaler bliver der virkelig god plads til de forskellige hold, vi tilbyder. Jeg ser selvfølgelig også frem til at kunne imødekomme efterspørgslen, for der er nu mulighed for at udvide studiet på flere måder,” fortæller en stolt og spændt ejer.

Vær at vide om AL Studio

- AL Studio er ejet af Anna Listh, der er uddannet personligtræner og vanebrydningscoach med en overbygning i overspisning. Hun har hjulpet mere end 600 kvinder med at tabe sig og komme i form.
- AL Studio har siden åbningen i 2014 holdt til i en baggård Ålborg Gade tæt på Harald Jensens Plads.
- De nye lokaler ligger på Haslevej 8b, 830 Åbyhøj og åbner den 23. september.
- AL Studio tilbyder: AL Bootcamp, som er styrke og opstrammingsforløb, Mor/Barn hold, hvor mor er i fokus samt Store piger, der er et væggtabsforløb.

Foto 1

Tekst:

Anna ser frem til at byde sine seje piger velkomne i de nye lokaler. Der bliver meget mere plads til god træning, der giver sved på panden, fortæller hun.

Foto 2

Tekst:

Det hele handler om god energi, holdånd og store smil.

Foto 3

Tekst:

Hos AL Studio er man tilmeldt et fast hold. Det motiverer, man hepper, hjælper og støtter hinanden.