



Sven Heiner ved et af de primitive fitnessredskaber, hvor store sten udgør vægten. Foto: Peter Glitten

[Køb foto](#)

Fitness-center midt i skoven

16. December 2008 10:56

► **TIP OS**

SEND SMS/MMS **1919**

Bildsø Skov: Foreningen Aktiv Natur Velvære kom til verden for godt et års tid siden som en organisering af motionsløbere, der gennem adskillige år hver for sig løb området ved Bildsø Strand tyndt for at holde sig i form. Ikke mindst ingeniør Sven Heiner, gennem mange år aktiv idrætsmand og meget ivrig motionist, er skyld i, at foreningen dels blev etableret, dels fik etableret et fitness-center til styrketræning i den fri luft.

Det er et center, som leder tanken hen på, hvordan Fred Flintstone og hans venner kunne have holdt sig i form. Primitiv start

Bildsø-motionisterne begyndte med at etablere primitive fitness-redskaber bestående af rødder, grene m.v. rundt omkring i skoven, men i foråret 2008 lykkedes det at få stillet en lysning i Bildsø Skov til rådighed og - ikke mindst - få Skov- og Naturstyrelsens tilladelse til at indrette den lysning som et regulært fitnesscenter. Det er sket med redskaber, som næppe findes magen til noget sted.

Det hele er skabt af naturens egne materialer, og i de tilfælde, hvor der skal bruges vægt på "maskinerne", benyttes der sten i varierende størrelse.

Fældede egetræer

Slagelse Kommune har givet en meget værdifuld hånd med ved indretningen. I stedet for, at foreningen skulle bruge trykimprægneret træ, valgte kommunen nemlig at fælde et antal gedigne egetræer, som blev hugget og skåret op, så de kunne samles til borde, bænke og redskaber.

Det er foreningens egne medlemmer, der har knoklet for at udføre det praktiske arbejde sammen med medarbejdere fra kommunen.

Alle redskaber har en funktion, som er tjekket af med uddannede fitness-instruktører, så der er sikkerhed for, at de ikke giver skader.

Aktiv Natur Velværes fitness-center er på omkring 1000 kvm, og det er ikke forbeholdt medlemmerne, men ligger frit tilgængeligt. Som en del af Bildsø Skov er der offentlig adgang til centret, og det betyder at alle kan få lejlighed til at styrke kroppen ved et bruge redskaberne.

Netop for, at ukyndige ikke skal komme til skade, er opsat en lille brugsanvisning ved hvert redskab. n



De skråstillede bænke i solidt tømmer er perfekte til den, der skal have trænet mavemuskler. Foto: Peter Glitten

[Større foto](#)



[Køb foto](#)

