



◉ Indehaver Lisa Thomey er her med salgsmanger Dennis Kirkegaard til venstre og onlinemanager Povl Nielsen. De er sammen om det nye onlinekoncept. FOTO: INSTITUT THOMEY

Thomey har succes med livetræning

Dagen efter Institut Thomey lancerede stort online-træningskoncept blev landet nærmest lukket ned

AF PETER A. SØRENSEN
pas@midtjyllandsavis.dk

SILKEBORG Tusindvis af silkeborgensere er sendt hjem til børnene eller på hjemmekontoret på grund af coronavirus. Samtidig holder motionscentre lukket på stribe, og den cocktail er gift for folkesundheden.

Hos Institut Thomey i Silkeborg sad man imidlertid pludselig med en gylden mulighed. Dagen før Danmark blev lukket ned af coronakrisen, blev instituttets nye online-træningskoncept lanceret, og det fik hurtigt interessen til at vokse markant.

- Vi har arbejdet i halvandet år på at få min erfaring kogt ned i online-koncept. Vi laver både live-træning med

forskellige temaer, og vi har personlig træning. Her udfylder man en skema i forhold til skader, og hvad man gerne vil opnå, og så sender jeg træningsprogrammer ud, siger indehaver Lisa Thomey.

For instituttet har det været held i ulykke, at conceptet var klart lige nu.

- I onsdags havde vi lancering med 100 mennesker hernede i instituttet, og da folk gik hjem herfra klokken 22, var Danmark lukket ned. På den måde passede det perfekt, siger Lisa Thomey, der har haft en lang testperiode af conceptet.

Instituttets salgsmanger Dennis Kirkegaard har haft travlt siden onsdag i sidste uge.

- Vi havde forestillet os, at vi skulle bygge det stille og roligt op, men på fem dage havde vi så over 200 medlemmer. Vi tror på endnu flere medlemmer, hvis vi kan få spredt budskabet.

- Folk kan ikke komme i motionscentre, men vi har så en mulighed til dem. Man kan jo træne med et kilo vaskepulver eller en flaske med sand som vægtstænger, siger Dennis Kirkegaard, der har en fortid som liga-håndboldspiller.

Povl Nielsen er onlinemanager hos Institut Thomey, og han peger på, at onlinekonceptet er skræddersyet til virksomheder.

- Vi har tænkt meget på at anvende det til virksomheder. Uanset om man er i produktionen eller på kontoret kan man få et forløb, der rammer spot-on. Vi kan lave temaer som håndbold, skiløb eller lignende, siger Povl Nielsen, mens Lisa Thomey supplerer:

- Folk har også på grund af coronakrisen et stort behov for at få rørt sig selv i hjemmet. Derfor er det relevant for mange at komme ind i vores onlineunivers, hvor jeg går på hver dag og nogle gange to gange om dagen, siger Lisa Thomey, der via nettet kommunikerer med brugerne om, hvordan de gerne vil træne.

Hun peger på, at der kan komme mentale udfordringer i den danske befolkning i den kommende tid.

- Man kan frygte, at når folk sidder alene og ikke får den sparring og det sociale samvær, som de plejer, så falder man lidt ned i et hul. Så bliver immunforsvaret dårligere og dårligere, og det er stik modsat det, som er vigtigt lige nu, siger Lisa Thomey.



◉ Det er indehaver Lisa Thomey selv, der udfører træningen, mens Dennis Kirkegaard og Povl Nielsen står for teknikken og livesending.

FOTO: INSTITUT THOMEY