

# Gym och bad lockar blandad målgrupp

Källa: Friskvård & Hälsa 2002

## Gym och bad lockar blandad målgrupp

**Atmosfären är rogvande och avstressad i gamla badhuset i Halmstad. Här håller Nautilus Gym & Bad till med sin omfattande gymverksamhet. Målgruppen är bredast möjliga.**

– Jag tycker att det är trevligt med en hög medelålder bland våra gymnaster, menar Kerstin Ungerholm under det att hon guidar undertecknad genom lokalerna på runt 4.200 m<sup>2</sup>. Simhallen lockar många av de äldre varav många stannat kvar sen tiden då byggnaden var Halmstad Simhall. Andra kommer hit just för att det finns möjlighet att kombinera gymnastiken med simning.

### Nya lokaler

Nytt för säsongen är att man flyttat ner spinningen till den nyinredda källarvåningen där man också har ett rum med vikter och styrketräningsmaskiner. Dessa har också utökats i antal.

– Vi har ca 4.000 medlemmar som kommer hit och tränar och skaran växer, säger Kerstin. Vi behöver allt utrymme vi kan få. Just nu har vi 35 spinningcyklar som används under fyra pass per dag. Passen är fullteknade.

På Nautilus Gym & Bad är det Aerobics och Spinning i olika varianter som är de två stora gymnastikformerna.

– Vi har också kvar traditionell gympa och vattengympa, kommenterar Kerstin. Sen har vi också vattenaerobics, tai chi och qi gong. Två andra träningsformer som uppskattas mycket är

boxning och kickboxning.

De stora träningshallarna med träningsmaskiner är inredda för att ge en ombudnad och varm miljö. Här finns utrustning för att träna varenda muskel.

### Movement – idrottskliniken

För att vara riktigt komplett ligger Movement – idrottskliniken i källaren. Företaget består av tre läkare från Halmstad Sjukhus, Mats Örjes och Patrick Överli som är ortopedläkare, och Per Gustafsson som är narkosläkare. De har mottagning i sina lokaler en dag per vecka.

– Vi har öppet för alla i hela landet med motions- eller idrottsskador, kommenterar Mats Örjes.

– Det är en verklig tillgång att ha idrottskliniken här, säger Kerstin.



Läkarna Mats Örjes, Patrick Överli och Per Gustafsson med idrottskliniken Movement – idrottskliniken har mottagning i sina lokaler i källarplanet hos Nautilus Gym & Bad en dag per vecka.