

## SUND MED JAN &amp; TOR

# WORKOUT & NETWORK



## EKSPERTERNE

Tor Andersen, 43, og Jan Svensson, 42, har beskæftiget sig med sundhed i mere end 20 år. Sammen driver de træningsstudiekæden Powerhouse Cph, arrangerer bootcamps, træningsrejser og retreats, og dette forår underviser de for 6. år i træk på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa. De danner også par privat. *Læs mere på [Powerhousecph.dk](http://Powerhousecph.dk)*

Tor Andersen og Jan Svensson ved, hvad der virker, når det gælder sundhed og træning, og de ved også, hvordan du får sneget lidt af begge dele ind i en travl hverdag. Her gør ALT for damernes ekspert-team dig klogere på, hvordan du kan få endnu mere ud af din træning: nemlig nye jobmuligheder og venner for livet.

Din ugentlige yogatime eller tur på spinningcyklen kan ikke blot booste din sundhed. Det er også en gylden mulighed for at udvide dit professionelle netværk eller endda knytte nye, dybe venskaber. Det kræver blot, at du løfter hovedet og starter en dialog med personen ved siden af dig – hvis du tør.

### I LYCRA ER VI ALLE ENS

Vi elsker at møde nye mennesker, sådan helt ind i hjertet, og det er igennem træningen, at vi har fået nogle af vores bedste venner og mødt flest forskellige, skønne mennesker. Både når vi underviser i Powerhouse Cph eller er med på ALT for damernes Wellness Camp på Club La Santa, så oplever vi, at den forudindtagede holdning, vi tit har til hinanden, er væk. I træningstøj er vi nemlig alle ens. Selvfølgelig er den ene numse større end den anden, og alder og højde varierer, men vi deler ønsket om at holde os sunde og stærke og være aktive, mens vi har det sjovt, og det overskygger forskellighederne. Det er i det aktive fællesskab, at ægte og ærlige relationer kan opstå, og for os har det givet os venskaber på tværs af alder, geografi og sociale lag til alt fra den pensionerede skolelærerinde fra Thyborøn til det unge tandlægepar på Islands Brygge.

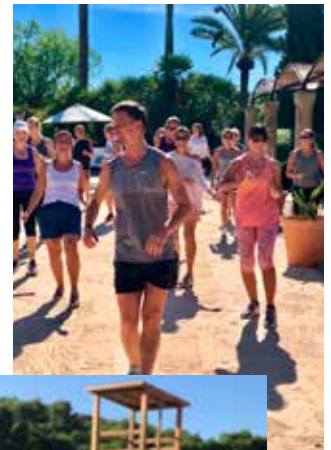
### SMIL OG GRIN

Vores opfordring til dig er at komme ud af din komfortzone og starte samtalen, næste gang du ruller yogamatten ud eller står klar i fitnesscentret og venter på,

at timen går i gang. Hvis du synes, det er lidt svært at tage det første skridt, er her fire gode, enkle veje til at skabe kontakt. **SMIL:** Kan du huske de gamle klistermærker fra Irma: "Smil, det smitter"? De ord holder mere end nogensinde, for et smil og et hej kan gøre underværker i en fremtidig relation i en tid, hvor vi alle har travlt og burer os inde i os selv med næsen nede i telefonen eller med musik i ørerne, når der trænes. I den virkelighed er smil og øjenkontakt en fantastisk valuta med en kæmpe positiv effekt. **KOMPLIMENTER:** En af de bedste måder at starte en dialog på er at give en kompliment som "Du er virkelig god til at stå på hovedet. Må jeg spørge, hvor længe du har dyrket yoga?"

**BE' OM HJÆLP:** Det er en icebreaker at vise sårbarhed og bede om hjælp, f.eks. til at få fitnessmaskinen rigtig indstillet, eller bede om gode råd til øvelser. **HUMOR:** Sidst, men ikke mindst, så virker humor fantastisk. En af vores yngre mandlige venner starter ofte samtaler med mennesker, han ikke kender, med åbningsreplikken "Mastuberer du?" og bliver selvfølgelig altid mødt med en lettere chokeret reaktion, hvortil han svarer: "Nej, nej. Jeg spurgte: Hvad studerer du?". Og så er samtalen ligesom i gang. Med et stort smil på læben.

Glæd dig til at udvide og dyrke dit aktive netværk. Hvem ved, om din spinning-sidemakker bliver en ny god ven eller kollega, eller om hun gemmer på nogle interessante historier, du aldrig kommer til at høre, hvis ikke du skaber kontakten.



### TIP//KUNSTEN AT SMALLTALKE

Vil du gerne blive bedre til smalltalk og udvikle dine evner til at skabe positive relationer, kan vi anbefale Birgitte Sallys bog "Tag kontakt". Den gør dig klog på, hvad du helt personligt får ud af smalltalk på arbejdet, til festen eller i træningscentret og giver konkrete, brugbare råd. "Tag Kontakt", Birgitte Sally, Gyldendal Business, 200 kr.