

SUCCESEN BAG REFORMERTRÆNING

„Jeg arbejder 24-7 – og det er det hele værd”

Gitte Salling, 43, har fået kæmpe succes med træningscenteret Energii. Det har haft omkostninger både på venne- og kærestefronten, at hun arbejder i døgndrift, men til gengæld lever hun af det, hun altid har elsket – nemlig at træne.

★ Gitte Salling var kun 20 år, da hun startede sit eget motionscenter. Hvilket måske ikke er så overraskende, hvis man har kendt hende, fra hun var barn. For hun har altid været en ren energibombe. Og hun har altid gerne villet vinde og være den bedste, siger hun.

Det drive har hun stadig – og hun er ikke i tvivl om, at hun kan det, hun sætter sig for.

– Jeg har altid troet ekstremt meget på mig selv. Mit mod og min risikovillighed har jeg arvet fra min far, der har været selvstændig hele sit liv. Så 20 år gammel lånte jeg 100.000 kroner i banken og startede mit eget motionscenter Krop og Hop, for selvfølgelig skulle jeg nok klare det, fortæller Gitte, der kørte sit eget center med 25 ansatte i ti år.

Da hun blev 30 år, solgte hun sit motionscenter og arbejdede herefter som holdchef hos Fitness World. Hun har gennem årene uddannet flere end 3.000 instruktører og selv taget 25 holduddannelser indenfor fitnessbranchen. Efter fem år lavede hun igen et stort skifte i sit liv.

– Jeg solgte alt og flyttede til USA, hvor jeg opdagede nogle nye, smarte maskiner, som folk dyrkede pilates i.

– Det virkede i første omgang lidt kedeligt, men jeg blev alligevel inspireret, så i stedet begyndte jeg at kombinere styrketræning, u tempoøvelser og høj musik med maskinerne – og samlede det hele på hold.

Det blev til konceptet for Energii, og jeg åbnede mit første center i København for tre år siden. Jeg havde jo gjort det én gang før, så hvorfor ikke, siger Gitte, hvis største udfordring faktisk var den store succes, som Energii City hurtigt fik.

– Jeg underviste syv timer om dagen, lavede regnskab og gjorde rent. Der var ikke andre instruktører, for der var ingen uddannelse, det var jo mit eget koncept, så jeg måtte i gang med selv at uddanne instruktører, og i flere måneder stod jeg på en reformer nat og dag. Puha, det var hårdt.

Men allerede efter seks måneder kunne Gitte leve af Energii, som i dag har 10.000 medlemmer, syv centre og forespørgsler fra mindst 10 lande om flere centre. Hun arbejder stadig 24-7, og det har haft nogle omkostninger. Både på venne- og kærestefronten.

– Der er røget et par venskaber. Og det er svært at have en kæreste, når man er online døgnet rundt, men jeg fortryder

GITTES BEDSTE RÅD

Når du gør din sunde passion til din levevej

1 Du skal tro på dig selv, være villig til at løbe en risiko og have masser af selvdisciplin.

2 Selvfølgelig kan du ikke det hele. Sørg for at alliere dig med nogen, som kan det, du ikke selv kan. Det er ikke en svaghed at kende sine begrænsninger.

3 Omgiv dig med positive mennesker, som vil dig det godt. Og husk, at det meste kan løses, når man smøger ærmerne op!

ikke noget. Jeg prioriterer mit arbejde behårdt, og det skal man også, hvis man skal have succes. Men jeg synes jo, at Energii er det hele værd.

– Det er en fantastisk følelse at tage en chance og få succes med det. Jeg lever højt på de resultater, jeg ser folk skabe, og jeg er drevet af, at folk er vilde med træningen.

– Sport har altid været en stor del af mit liv, og jeg er taknemmelig for, at jeg kan vågne hver morgen og starte med at træne – både mig selv og andre. Og det er fantastisk at kunne leve af det. >



NAVN: Gitte Salling.

ALDER: 43 år.

KARRIERE: Gitte har haft sit eget motionscenter i ti år, været holdchef i Fitness World i fem år og uddannet mere end 3.000 instruktører i Danmark. Er uddannet advokatsekretær. I dag er hun indehaver af Energii.

PRIVAT: Single og bor i lejlighed i København.

SPORT: Heat It Up, reformer og powerwalking.

ENERGII

Energii blev skabt for tre år siden, hvor det første center åbnede i København. I dag består Energii af syv træningscentre med 50 instruktører, som tilbyder tre forskellige træningsformer: Reformer (pilatesbaseret træning på en maskine med fjedre), Heat It Up (gulvtræning i en opvarmet sal) og ERX (træning med loftsophængte stropper i en opvarmet sal). Se mere på energii.dk