**Personas**

“Det er lysten der skal drive værket”

Thomas er 27 år, og er for nyligt blevet ansat som revisor i et større selskab. Selv om timerne ofte er lange, og på skæve tidspunkter, så elsker han jobbet.

Han bor, indtil videre, alene i en lejlighed i Aalborg. Men han har til hensigt at flytte udenfor byen så snart hans økonomi tillader det.

Thomas er ikke i specielt god form, og han har ikke dyrket motion siden han var barn. Det er egentlig ikke fordi han ikke vil, men det er bare altid blevet udsat til fordel for noget andet. De sidste år har hans studie fyldt meget, og den tid der har været til overs blev i stedet brugt på sjov og spas, hvilket for Thomas vil sige piger, øl og spil.

Thomas har altid godt kunnet lide spil som Dungeons and Dragons, og siden årtusindskiftet har han også spillet mange online rollespil. I begge tilfælde er det følelsen af fremdrift, samt de sociale elementer der tiltrækker ham.

Nu hvor studiet er overstået leder han efter en god måde at komme ordentligt i form på, og samtidigt smide nogle af de ekstra kilo han har samlet til sig hen af vejen. Udfordringen ligger dog i at finde noget der både taler til hans konkurrencegen, og samtidig kan passes ind i hans arbejdstider, der ofte skifter.

”Det skal være sjovt, ellers gider jeg

ikke!

Birtha 65 år og er for nylig gået på

efterløn efter en karriere som

børnehavepædagog, hvor hun i mange år

var leder af institutionen. Hun har altid

forsvoret, at hun aldrig ville sætte sine

fødder i et fitness center. Hun har ikke

meget tilovers for sportsfanatikere, for som

hun siger, så kan man være ligeså dum hvis

man ikke dyrker motion som hvis man gør

det uden at kunne li’ det. Hun startede med

at komme i Dansk fitness, fordi flere af

hendes gamle kollegaer kom her, og talte så

positivt om det. En dag efter kaffe med en

af veninderne som understreger, at der

komme alle typer i fitness centeret, både

tykke og tynde, tænker Birtha, nu gør jeg

det sgu!

**Kan let fristes til pjæk**

Birtha er en sand livsnyder, og elsker at

lave spontane aftaler med manden, familie

eller vennerne. Selvom hun er glad for at gå

på holdet i fitness centeret, er der andre

ting, der er sjovere, og ind imellem trækker

det mere i hende. Hun er ikke den mest

loyale gæst på seniorholdet, men Birtha

værdsætter den frihed selvom hun godt

ved det er lidt farligt.

**Fed men frisk**

Selvom Birtha har været svært overvægtig

hele sit liv, et det vigtigt for hende at

pointere, at hun ikke gør det for at tabe sig,

men for at blive ved med at være smidig!

For selvom hun er ’fed’, som hun siger, så

kan hun ligeså meget som alle andre, ’folk

misforstår tit min vægt – mit

bevægelsesmønster indikerer ikke hvor

mange kilo der er bag!’.

Birthas habitus omkring det at motionere

har altid været præget af et dilemma; på

den ene side, vil hun gerne være sund. Hvis

hun skal være helt ærlig vil hun faktisk

også gerne tabe sig, og hun ved, hun får det

bedre, når hun gør noget. På den anden

side vil hun ikke ligge under for det

sundhedspres, som hun oplever fra alle

leder og kanter. Det får hende til at føle, at

hun ikke er god nok som hun er, og så

kommer den stædige Birtha-modsat op i

hende.

**Vi er ikke gamle, jeg nægter!**

Birtha ved ikke noget værre end at blive

’puttet ned i en boks’ af andre. Der er ikke

nogen, der skal kalde hende gammel, og

hvis folk tror at ældre er passive eller

kedelige, så kan de tro om igen.

”Bedstemødre der fletter peddirør, det er

en saga blot!”. Når veninden beklager sig

over de tegn, alderen har sat på kroppen og

sukker over ungdommens lethed, stejler

Birtha, fordi hun ikke føler sig ældre og

nægter at opføre sig som om hun var det.