

2019-10-29 07:06 CET

## Vi tager hverdagens træning med på ferien

### De fleste skruer dog en smule ned for ambitionerne – trods alt

*Sol, pool, is – og en god løbetur langs palmerne ved stranden. For mange danskere er træning en stor del af hverdagen, og knap hver anden (42 pct.) tager også de gode vaner med på ferien. Blandt dem, der pakker løbesko og træningstøj, skruer mange (39 pct.) dog ned for ambitionerne til fordel for også at slappe af. Det viser en undersøgelse foretaget af Apollo blandt 1.001 danskere.*

Ferie er som regel lig med afslapning med et drys oplevelser og god mad. Men i takt med at flere og flere danskere har taget motion ind som en stor del af deres hverdag og vaner, så bliver ferie også oftere lig med en hurtig løbetur, en tur på motionscyklen eller en god portion baner i swimmingpoolen før morgenmaden på hotellet.

Knap hver anden (42 pct.) fortæller således, at de tager deres træningsvaner med på ferie. Blandt dem, der vælger at pakke sportstøjet i feriekufferten, svarer størstedelen dog (39 pct.), at de ikke træner helt på samme niveau på ferien som i hverdagen. Mens kun få (5 pct.) fortæller, at de træner mere på ferien end derhjemme.

Det viser en undersøgelse foretaget af Apollo blandt 1.001 danskere.

### Vi vil ikke lade stå til

Mens ferien sikkert også byder på en ekstra dessert, is eller lidt mere vin end i hverdagen, så svarer hver sjette (15 pct.) af dem, der træner, når de er på ferie, at de ikke vil lade stå til, og at de derfor vælger at indlægge lidt motion i ferieprogrammet.

Samtidigt svarer 14 pct., at de nyder lidt ekstra at træne, når de er væk fra

hverdagens stress og jag.

*”Det at holde sig i form, træne flere gange om ugen og spise sundt er blevet en livsstil for mange af os. Det bliver derfor helt naturligt også at tage den livsstil med på ferie, hvor det hele så bare bliver krydret med at slappe af ved poolen og lange aftner med et glas rødvin eller et spil minigolf med familien i stedet for hverdagslogistik og arbejdsdeadlines på hjemmekontoret. Man har ofte væsentligt bedre tid til at nyde sin træning og til alle de andre gode ting på en ferie,”* fortæller Glenn Bisgaard, kunde- og kommunikationschef hos Apollo.

Blandt dem, der vælger at krydre ferien med træning, vælger hver tiende (11 pct.) at træne alene for derefter at bruge tiden med rejseledsagere, mens færre (6 pct.) fortæller, at de primært vælger at træne med familie, venner eller andre.

---

### [Om Apollo Rejser](#)

Apollo Rejser er en af Nordens førende rejsearrangører med næsten 400 medarbejdere og en million rejsende om året. Med os kan kunderne rejse til hele verden, uanset om de vil på en afslappende sol- og badeferie, en træningsuge i varmen eller tilbringe en weekend i en spændende storby. Vi arrangerer pakkerejser, træningsrejser, krydstogter og storbyrejser. Desuden tilbyder vi tryk og sikker bookning af fly og hotel separat, hvis kunden foretrækker selv at sammensætte sin rejse.

Apollo Rejser udgør, sammen med flyselskabet Novair, specialrejsearrangørerne Golf Plaisir, Lime Travel og Xtravel samt sportsresortet Playitas, gruppen DER Touristik Nordic AB. Vi har siden 2015 været en del af den privatejede tyske koncern REWE med over 300.000 medarbejdere.

Apollo Rejser arbejder aktivt for bæredygtige rejser og socialt ansvar, og vi samarbejder med SOS Børnebyer, Ecpat og SOK (Sveriges Olympiske Komité). Apollo Rejser har været Travelife-certificerede siden 2016. Læs mere på [www.apollorejser.dk](http://www.apollorejser.dk).

## Kontaktpersoner



**Glenn Bisgaard**

Pressekontakt

[glenn.bisgaard@apollorejser.dk](mailto:glenn.bisgaard@apollorejser.dk)

35 20 10 08