

*Skrevet af Sofie Ellerbæk, Katrine Duga og Maria Mølgaard*

I det gamle industrikvarter i Herning, ligger en stor gammel fabriksdal, som er lavet om til en "legeplads" på 1000 kvadratmeter. Citater om viljestyrke på væggene, frivægte, vægtstænger. That's it.

"Her er der no bullshit" udtaler John Birckjær, indehaver af Crossfit Herning.

"Man kan på en måde sammenligne storbyer som København vs Herning, og fitness World vs crossfit.. i crossfit går vi op i hårdt arbejde og vilje, hvor de fleste bare forbinder fitness World med fint træningstøj og selfies" udtaler John med et smil på læben. Boxen, som centret bliver kaldt i daglig tale, er indrettet sådan så det afspejler John Birckjærs no shit attitude, der er ingen spraglede farver eller en luksuriøs lounge. Udover et par sofaer er boxen indrettet med café borde og klapstole.



I Boxen er der plads til alle. Gamle som unge, trænede som nybegyndere. Dette er noget John Birckjær lægger meget vægt på, og netop derfor er der en dejlig stemning ude i boxen. Man fornemmer nærmest at man er trådt ind i en gadefest midt i provinsen, den eneste forskel er bare at denne gadefest består af 180 kg dødløft og 50 kg thrusters. Den positive stemning smitter af lige så snart man træder indenfor, der er ingen mærkelige blikke eller fjendtlige kommentarer, tværtimod bliver man mødt af en lille velkomstkomite.

Stemningen i boxen ligger John Birckjær særdeles stor vægt på, alle kender alle - "præcis ligesom vi gjorde førhen, i en provinsby som Herning"

## Del dette:

- [Klik for at dele på Twitter](#)(Åbner i et nyt vindue)

- [Click to share on Facebook](#)(Åbner i et nyt vindue)
- [Klik for at dele på Google+](#)(Åbner i et nyt vindue)