

Fysio- Pilates



Jeg er fysioterapeut, og er i gang med uddannelsen som Fysio-Pilates-instruktør. Jeg starter et begynderhold op i fælleshuset **mandag aften fra 18.30-19.45**. Træningen er effektiv og anvendelig uanset diagnose eller træningstilstand.

Fysio-Pilates er en måde at træne på, som skaber en naturlig balanceret holdning. Metoden arbejder med at styrke de svage og dybe muskler og udspænde de stramme muskler. Pilates arbejder primært med musklerne omkring ryg, mave og bækken. Det er en både mental og fysisk træning. Pilates er en sikker træning, bl.a. fordi der kun er tale om kontrollerede bevægelser, der foregår i et langsomt tempo, få gentagelser og med plads til fordybelse i den enkelte øvelse. Øvelserne har forskellig sværhedsgrad og udvælges efter den enkeltes niveau. Pilates styrker din kropsbevidsthed og træner de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen.

Du skal kunne lide at arbejde koncentreret og vil blive udfordret. Det kræver koncentration og motivation. Til gengæld får du et træningsredskab for livet.

Der er blads til 6 personer på holdet. Du skal medbringe en yoga/pilates-måtte, en pude, et tæppe samt to ½ liters flasker med vand (bruges som vægte). Prisen er 25 kr. pr gang. Tilmelding foregår ved at skrive en SMS på 26804289 eller en mail på ann-villadsen@hotmail.com. Kontakt mig også endelig hvis du har spørgsmål. Første træningsdag er mandag d. 6. februar.

Jeg glæder mig til at se dig.

De venligste hilsner fra Ann