

## REFORMER PILATES:

Vibeke Degn vil med entusiasme men i en afslappet atmosfære give instruktion i Reformer Pilates. Der vil max. være 4 på reformer-holdene. Da vi tilbyder så små hold, vil I ikke skulle tilpasses øvelserne, men øvelserne vil blive tilpasset jer. Det vigtigste er, I sammen hygger jer, og hver især oplever succes i kraft af en nøje instruktion, så træningen udføres med kvalitet.

Vi udbyder aktuelt kun 3 hold mandag af 1 times varighed og i forløb på 8 gange. Der vil være mulighed for en prøvetime efter aftale på [admin@tinywindow.dk](mailto:admin@tinywindow.dk).

Tidspunkterne bliver i første omgang:

Mandage: 15.30-16.30

16.45-17.45

18.00-19.00

Vi udvider meget gerne i takt med interessen, kontakt os på: [admin@tinywindow.dk](mailto:admin@tinywindow.dk). Tilmeldingen er ikke personlig, så er der en gang, du ikke kan komme, er det evt. muligt at bytte med en medkursist eller forkæle en veninde.



Nederest her kan du læse lidt om Reformer Pilates og også lidt om Vibeke.

Hvis du ikke kender til Reformer Pilates eller bare gerne vil se billeder og små video sekvenser med Vibeke, kan du gå tilbage og trykke på "Billeder og video"- linket.

Alle kan deltage, uanset niveau.

## TILMELDING

Book via link i boksen om Reformer Pilates: "Book nu". Tilmeldingen er bindende ved betaling via mobilpay : 960 kr til : 470994 ( Tiny Window) og kan ikke refunderes. Dog tager vi forbehold for evt. for få tilmeldte ( < 2), som vil afstedkomme aflysning.

## PRAKTISK INFORMATION

Der kræves Coronapas. Sprit af ved indgangen. Bær mundbind til din plads er fundet. Træningen starter til tiden. Det er bedst at være iført tøj, der giver frihed til bevægelse - og træningen foregår med toe socks. ( Kan også købes hos os i aktivitetshuset).

## LIDT OM REFORMER PILATES:

“Træningsmetoden Pilates har fået sit navn efter sin ophavsmand Joseph Hubertus Pilates. Pilates Reformer maskinen er et redskab, som Joseph Pilates designede og fik bygget tilbage i 1920-30'erne, og den maskine vi træner på i dag har samme funktioner, men er bare produceret i andre materialer. Træningen er funktionel med egen kropsvægt, men her tilsat modstand fra 5 fjedre, som i modstand tilpasses den enkelte. Reformer Pilates er ikke bare styrketræning, det er både body- og mind træning. Reformeren giver hele tiden feedback på den bevægelse, man laver. I Reformeren træner man ikke kun styrke, men man bliver også udfordret på balance, smidighed og koordination. Man mærker hurtigt, hvor effektiv træningen er. Reformeren giver mulighed for at træne hele kroppen og der er mulighed for at udfordre alle på ethvert niveau: lige fra genoptræning ved f.eks. problemer med skuldre, hofter, knæ eller ryg til kraftfuld træning af topidrætsfolk. Maskinen kan bl.a. anvendes til opvarmning, specifik optræning, bindevævsrelease og bindevævstræk. Reformer Pilates dyrkes af mange kvinder, men flere og flere mænd, har fundet ud af, hvor effektivt og afstressende træningen er. Alle øvelserne ledsages af det naturlige åndedræt, som stimulerer bækkenbund og coremuskler, og det har begge køn gavn af.

## LIDT OM VIBEKE DEGN:

Jeg har hele mit liv været aktiv sportsudøver - spring, fodbold, badminton, løb, cykel, svømning, styrketrænet, adventurerace, yoga m.m. Mest på grund af x antal skader, valgte jeg pilates på reformer, da det hjælper mig til at forsætte med, hvad jeg ELSKER på trods af mine skavanker: At dyrke sport - på en blid, kontrolleret og styrkende måde. Pilates har det hele. Ved at have uddannet mig som instruktør, kan jeg nu også bibringe andre den samme succesoplevelse. Alle kan deltage på hvert deres niveau, med hver deres styrker og en ting er sikkert, det bringer stor glæde, stolthed og et dejligt boblende humør. Jeg glæder mig til at se jer!

