

## REFORMER PILATES:

Vibeke Degn og Line Borg 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. Stueetagen er åben i forbindelse med træningen, så der vil også være mulighed for lidt hyggesnak og en god kop kaffe eller te.

Vi udbyder 3 hold mandag og 2 hold torsdag af 1 times varighed.

Tidspunkterne bliver i første omgang:

Mandage ved Vibeke Degn

15.30-16.30

16.45-17.45

18.00-19.00

Torsdage ved Line Borg

17.30-18.30

18.45-19.45



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 og Line.

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 for 8 gange til : 470994 ( Tiny Window) i mandagsforløb og 1200 kr for 10 gange i torsdagsforløb og kan ikke refunderes. Dog tager vi forbehold for evt. for få tilmeldte ( < 2), som I afstedkomme aflysning.

## PRAKTISK INFORMATION

Det er en god ide at komme til tiden, da 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, adventure race, 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!

## LIDT OM LINE BORG:



Jeg er stifter af The A Team. Jerg har undervist i fitnessbranchen i mange år i flere koncepter.

Det har egentlig altid været mit mantra: At stå op og sparke mig selv bagi, komme ud ad døren, løbe en tur, gå i skoven, bade i havet, løfte vægte, nyde yogasession i stuen, "kom godt i gang"!

Hele konceptet "The A Team" er baseret på simple filosofier om at

passe på sig selv, sin krop og sit sind. At finde motivation, inspiration og glæde ved at dyrke motion og spise sundt. Ændre livs-mønstre og vaner, som forbedrer livskvaliteten. At begynde at træne og pleje sin krop er ikke svært, men at fortsætte kan være en kamp.

Jeg brænder for at motivere andre til at motivere sig selv.