

## REFORMER PILATES:

Ida-Marie Klüver 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 kop kaffe eller te.

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

Tidspunkterne bliver i første omgang:

Mandage

17.15-18.15

18.25-19.25

Torsdage

17.30-18.30

18.45-19.45

Onsdag ( herrehold):

09.00-10.00



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.

Nederst her kan du læse lidt om Reformer Pilates og også lidt om Ida-Marie.

Alle kan deltage, uanset niveau.

## TILMELDING

Book ved at skrive forespørgsel på ledig plads per mail: [admin@tinywindow.dk](mailto:admin@tinywindow.dk). Tilmeldingen er bindende ved betaling via mobilpay : 1200 kr for 10 gange og kan ikke refunderes. Dog tager vi forbehold for evt. aflysning af hold ved for få tilmeldte.

## 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 fra Ida-Marie:



”Jeg studerer til daglig jura på AAU. Med min baggrund som elitedanser, underviser og koreograf sætter jeg en dyd i at styrke, vedligeholde og passe godt på min krop og mit sind. Den energi og det overskud reformer-træning giver mig selv, er netop det, jeg ønsker at give videre til dig!

Jeg er uddannet reformer-instruktør, og i min undervisning er det vigtigt for mig, at træningen er tilpas hård og motiverende på én og samme tid, så lysten til at træne kommer naturligt indefra. En times afbræk fra hverdagen i de smukkeste træningsomgivelser, hvor jeg vil gøre mit bedste for at give dig sved på panden, en styrket krop og et stort smil på læben. Med krop og sind i balance, fungerer vi nemlig bedst.”