

PILATES WORKSHOP

Pilates er en effektiv muskeltrening med tungdepunktet på kroppens dypt liggende muskulatur i korsryggen, magen og bekkenbunnen. Målet er å stabilisere ryggspylen, øke bevegligheten og bygge opp en sunn kroppsholdning. På denne måten å forebygge skader eller å gjenoppbygge kroppen etter skader.

Pilates har en skånsom fremgangsmåte og øvelsene finnes i forskjellige vanskelighetsgrader, så at treningen passer til både nybegynnere og avanserte idrettsmennesker som trener mye.

Tar med en matte og evt. ett pledd og varme sokker til avspenningsenheten. Hvis været tillater det skal vi kombinere pilates med en liten fottur og noen øvelser utendørs.

Dato: 18.06.2011, kl 10-16; Gamle gymsal (Åseral flerbruskhall)
20.08.2011, kl. 10 – 16; Bortelidseter

Pris: kr 400,- (inkl. te, frukt, kjeks og skriftlig oversikt over øvelsene)

Påmelding: til 15.08.2011 (tlf: 980 48 423, e-post: Nina.Alenka.Ludwig@gmail.com)