

Infobrev – Pilates og Qigong

PILATES

Kom til en prøvetime den 13.9.2011 fra kl. 18.30-19.30 i Pilates!

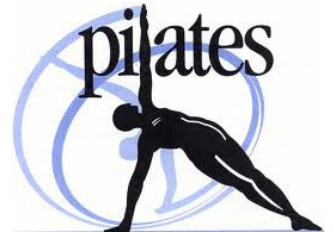
Det er en træningsform, der ikke belaster nogen led og er for både kvinder og mænd, yngre og ældre!

Kort om Pilates:

Det er en træningsform, hvor du styrker de indre muskler. Det er primært mave- og rygmuskler, som er de stabiliserende muskler og meget nødvendigt at træne i vore dage, hvor vi sidder alt for meget ned; disse muskler holder kroppen oprejst.

Det er langsomme bevægelser, hvor der er fokus på kvalitet frem for kvantitet. Du vil opnå en bedre kropsholdning, smidighed og kropsbevidsthed.

Øvelserne foregår på måtte, så derfor tag selv en med!



Ring eller skriv for at få mere info og skriv til solstraalepilates@os.dk eller ring til 30221705!

Hilsen Zoneterapeut Hanne Thomsen

QIGONG

Kom til en prøvetime den 13.9.2011 fra kl. 19.30-20.30 i Qigong!

Det er en træningsform, der ikke belaster nogen led og er for både kvinder og mænd, yngre og ældre!

Kort om Qigong:

I Qigong er tempoet langsomt, bevægelserne bløde, naturlige og lette.

Alle kan deltage uanset alder, kropform og bevægelighed. Qigong forebygger og behandler sygdomme, modvirker stress og spændinger, styrker immunforsvaret, forbedrer koncentrationen, giver ny energi og livsglæde. Alle øvelserne foregår stående.



Ring eller skriv for at få mere info og skriv til solstraalepilates@os.dk eller ring til 30221705!

Hilsen Zoneterapeut Hanne Thomsen