

TIRSDAGSTRÆNING FORÅR 2018

Kære **dig**, der har lyst til at udforske din krop lidt anderledes😊

Vi er nogle stykker, der arbejder med DNS øvelser og træning. Vi er inspireret af bl.a. Jiri Cumpelik og Dominique Lonchant øvelser/træninger, som vi nu gerne vil dele med jer.

Hovedformålet er at løfte specielt bugpressens kvalitet – således at der på sigt kompenseres mindre i alle ydre muskler og led.

Der lægges også vægt på at aktivere nogle af kroppens vigtige bindevævs- og muskelkæder.

Fordi der har været stor efterspørgsel, vil der være mulighed for at vælge i mellem to hold denne gang.

Træningen i 2018 finder sted følgende tirsdage i tidsrummet:

Hold 1 kl. 17.30-19.15

Hold 2 kl. 19.45-21.30

Pris pr. person for deltagelse i alt: **2000,- kr.**

Træningen finder sted i lokalerne: **Frem 56 i kælderen i klinik Frem 56, 2800 Kgs. Lyngby.**

Datoerne for træningen bliver:

Tirsdage d. 20/2, 27/02, 6/03, 13/03, 03/04, 10/04, 17/04 og 24/04.

NYT!

Vi har denne gang valgt at foretage en kort og konkret krop- og funktionsundersøgelse af hver af deltagerne. Dette gøres for at have et udgangspunkt i den enkeltes problematikker og løbende kunne tage højde for planlægning af træningen samt evaluere på den enkeltes fremskridt. Der vil blive skrevet notat på den enkelte deltager for hver træning. Inden holdstart sendes et lille generelt helbreds spørgeskema ud.

Endelig tilmelding ved betaling på konto: 4467 4960490776 eller MP: 611 510 80

Hovedkræfterne bag træningen bliver:

Kerstin Kubsch, fysioterapeut , Pernille Ek, kiropraktor og Sander Ek Shafer, kiropraktor.

Der vil som minimum være to undervisere til stede ved hver træning.

Vi ser meget frem til at kunne dele disse spændende dybdegående øvelser med jer😊

Kærlige julehilsener,

Kerstin, Pernille & Sander