Efterårs træning 2018

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

Det er nu 3. gang at vi starter et nyt forløb af vores tidligere mandagstræning, som så blev til tirsdagstræning og nu avancerer til torsdagstræning. Dette forpligter, derfor laver vi nu også et hold for øvede.

Hovedformålet er stadigt at løfte specielt bugpressens kvalitet – således at der på sigt kompenseres mindre i alle ydre led, muskler og bindevæv. Der lægges også vægt på at aktivere nogle af kroppens vigtige bindevævs- og muskelkæder i nye og mere hensigtsmæssige mønstre. Dvs. effektivt at bryde funktionsvaner, der har været med os i et stykke tid.

Træningen i 2018 finder sted følgende torsdage i tidsrummene:

Hold 1 (begyndere) kl. 17.30-19.15

Hold 2 (øvede) kl. 19.45-21.30

Pris pr. person for deltagelse i alt for 8 gange: 2900,- kr.

Træningen finder sted i lokalerne: Anne Rosing Instituttet (ARI), Svanemøllevej 92, 2900 Hellerup.

Torsdage d. 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10, 25/10 & 1/11.

Vi foretager en kort og konkret krop- og funktionsundersøgelse af hver af deltagerne ved første træningsdag. Dette gøres for at have et udgangspunkt i den enkeltes problematikker og for løbende at 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 helbredsspørgeskema ud.

Endelig tilmelding ved betaling på konto: 4467 4467784935

Hovedkræfterne bag træningen bliver:

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

Vi arbejder med DNS øvelser og træning. Vi er inspireret af bl.a. Jiri Cumpelik, Emilie Conrad (Continuum) og Dominique Lonchant.

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 sommerhilsener,

Pernille, Sander & Kerstin