

Kropstræning med bevidsthed

Underviser: Lene M. Martinsen, ManuVision behandler og -træner. Læs mere på www.dinkropdig.dk
Vi arbejder med at smidiggøre dine muskler og led samt at skærpe din kropsbevidsthed. Det dybe rolige åndedræt er et centralt fokuspunkt. Ved hver træning bevæger vi os igennem alle kroppens primære led (fødder, ankler, knæ, hofter, ryg, skulder, nakke) med udvidende og sammentrækkende øvelser for musklerne, og du vil mærke en klar forbindelse til hele din krop - HELE DIG. Der vil være afvekslende øvelser fra gang til gang, men vi både starter og slutter med en kort meditation, og i den sidste del af træningen vil vi arbejde med ét eller flere dybe stræk. Træningen er både for unge kroppe og ældre kroppe.
Du bedes medbringe et tæppe og en yogamåtte (alternativt to tæpper).

Sted: Skælskør Bibliotek - Mødesal

Start: Tirsdag den 05. september 2017 kl. 16.30 - kl. 18.00 Slut: Tirsdag den 28. november 2017

Ingen undervisning i uge 42 Efterårsferie

Pris: 12 gange - 24 lektioner kr. 750,00 Max 12 deltagere

Tilmelding til holdet senest den 20. august 2017 til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Forår 2018

Start: Tirsdag den 09. januar 2018 kl. 16.30 - kl. 18.00 - Slut: Tirsdag den 20. marts 2018

Pris: 10 gange - 20 lektioner kr. 650,00 Max 2 deltagere

Tilmelding til holdet senest den 05. januar 2018 til Skoleleder Tine Sass, mobil: 51357780 eller mail: kk@events.dk

Klassisk Pilates - NYHED

Underviser: Fysioterapeut/pilates instruktør Brigitte Elisabeth Hviid

Klassisk Pilates holder sig så tæt som muligt til Joseph Pilates' oprindelige værk. Det betyder, at programmet består af hans originale øvelser og udføres i den originale rækkefølge, som de blev udført i hans studio i New York op gennem 1900 tallet. Programmet er opbygget efter en fast rytme og i et system, hvor næste øvelse bygger videre på den forudgående. Vi tager udgangspunkt i Matwork Intro level og bygger op til Ideal level. Joseph Pilates udviklede 6 grundlæggende principper for træning: Alle bevægelser trænes med brug af din egen kropsvægt som modstand på en sikker måde. Du får trænet din udholdenhed, styrke og stabilitet, men også dit fokus og tilstedeværelse i øvelserne! Derfor bruges der heller ikke musik til træningen. Pilates er en workout, som i glidende flow giver sved på panden.

Sted: Skælskør Bibliotek - Mødesal

Start: Mandag den 18. september kl. 17.00 til kl. 18.30 Slut: Mandag den 27. november 2017

Ingen undervisning i uge 42 (efterårsferie) og uge 46 (optaget i mødesal).

*Pris: 9 gange - 18 lektioner kr. 600,00 Max 12 deltagere. **HUSK!** Måtte, tæppe og evt. pude.*

Forår 2018

Start: Mandag den 08. januar 2018 kl. 17.00 til kl. 18.30 - Slut: Mandag den 26. marts 2018

Ingen undervisning i uge 7 (Vinterferie). Pris: 10 gange - 20 lektioner kr. 650,00 Max 12 deltagere

Tilmelding til holdene til Skoleleder Tine Sass Mobil 51357780 eller mail kk@events.dk

www.koksh.dk