

En Sundere Kurs tilbyder klassisk Pilates træning og genoptræning i rolige, rare og stilfulde omgivelser i hjertet af Vordingborg – det eneste af sin art på Sydsjælland

Pilates er et stort træningssystem, som både indeholder øvelser på måtte (Matwork) og træning på forskellige apparater. Mest kendt af disse apparater er nok Reformeren, men klassisk Pilates indeholder også Cadillac, Ladder Barrel, Chair, Spine Corrector osv.



Er Reformer Fitness og Forenings Pilates det samme hos Klassisk Pilates? Nej, det er det ikke!

Klassisk Pilates holder sig så tæt som muligt til Joseph Pilates' oprindelige værk og kræver en længerevarende uddannelse på 600 timer over 2,5 år. Træningen 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. Ifølge forskellige kilder er der dog små variationer i forhold til, hvad den nøjagtige rækkefølge er. Ligeledes er der forskellige fortolkninger af, hvad visse øvelser præcist har til formål og hvordan de skal udføres korrekt. Uanset hvad, er Pilates opbygget efter en fast rytme og vejrtrækning i et system, hvor hver øvelse bygger videre til den næste. Dette finder du i et Pilates Studie, hvor der trænes i hele Pilatessystemet – både Matwork og på apparatus (Reformer, Cadillac, Ladder Barrel, Wunda Chair, Spine Corrector osv.)

Er du helt ny hos En Sundere Kurs og har skader, skavanker eller særlige behov, der skal tages hensyn til, begynder du med en Startsamtale. Afhængig af ønsker og behov, kan denne samtale bestå af snak om træning, kostvejledning eller coaching i fht. målsætninger indenfor sport eller idræt. Handler henvendelsen om træning og genoptræning, vil der også indgå funktionelle neuro-test i fht. bevægelighed, balance, koordinering, præcision osv.

Er du sund og rask, og kunne du godt tænke dig at komme i gang med at træne Pilates, begynder du med en Startsamtale og et INTRO forløb på 3 gange, hvor du bliver introduceret til Pilatesmetoden samt udstyret i Studiet. Herefter købes klippekort med 5, 10 eller 20 klip.

Kontakt Pernille for opstart på 60820027 eller info@ensunderekurs.dk

Et Privat klippekort kan bruges både til personlig træning, inde i Studiet eller udendørs, samt til kostvejledning og coaching. Læs mere om de forskellige muligheder på hjemmesiden.