

# Pilates

**Senioridræt** – i form med et smil

I et samarbejde mellem Frederikssund Gymnastikforening og Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden udbydes hermed et inspirationskursus i Pilates med Lisbeth Bundgaard. Lisbeth er fysioterapeut, personlig træner og Pilatesinstruktør fra Den Intelligente Krop. Lisbeth uddanner også nye pilatesinstruktører fra Body balance.

3 timers inspiration til en smidig, bevægelig og mere stabil krop gennem øvelser med grønne minibolde.

Vi vil bruge boldene til at massere spændinger, vække muskler og øge blodcirkulation i hele kroppen, så vi skaber en bedre kropsbevidsthed.

Derudover vil vi bruge dem til at træne og stimulere fødderne, som er vores fundament for en bedre kropsholdning. Til sidst vil vi bruge dem i nogle Pilatesøvelser, for at arbejde med de dybereliggende muskler og mere specifikke ledbevægelser samt til træning af en bedre stabilitet!

Bolde og måtter haves, medbring håndklæde til at lægge på måtten.

Maks 25 deltagere.

**Dato:** 4. november 2016

**Tid:** Kl. 10.30 – 13.30 (med 2 pauser)

**Sted:** I Thorstedlund, Pyramidesalen. Græse Strandvej 22. 3600 Frederikssund.  
Bus 311 fra Frederikssund Station kører til Græse, herfra er der ca. 14 min. gang. Vi arbejder på at lave opsamling på Frederikssund Station.

**Pris:** kr. 300.- for medlemmer af DAI  
Kr. 400.- for ikke DAI-medlemmer

**Kursusleder:**  
**Lis Lunn, telefon 2374 0855**

**Påklædning:** Tøj som man kan bevæge sig i, gerne tætsiddende.  
Der er omklædningsfaciliteter, men ingen badefaciliteter.

Kurset henvender sig til både instruktører og gymnaster. Der vil blive serveret sandwich, frugt og vand undervejs.



Med venlig hilsen  
**Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden**

# Pilates

**Senior***ldræt* – i form med et smil

**Bindende tilmelding og betaling til kurset kan ske til:**

[http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article\\_id=50](http://dai-hovedstaden.dk/articles.php?article_id=50) – senest 15. oktober 2016.

Betaling skal samtidig ske til: Arbejdernes Landsbank – reg.nr. 5361, kontonr. 0000358978 (NB: først tilmeldt når betaling er sket).

Betaling skal mærkes med 63901-21.



Med venlig hilsen

Senioridrætsudvalget i Region Hovedstaden