

Holdtræning i Solar Plexus 2012

Solar Plexus' Holdtræning foregår på små hold med max. 12 deltagere. Vores undervisere har stor ekspertise indenfor skader og skavanker i bevægeapparatet og tilrettelægger træningen, så den enkelte deltagers individuelle behov og ønsker tilgodeses.



Rygtræning - "En Sund Ryg"

Rygproblemer synes at være en folkesygdom, men ved korrekt træning og holdningskorrektion kan langt de fleste rygproblemer afhjælpes og ikke mindst forebygges. På Solar Plexus' Rygtræningshold lægger vi vægt på at opbygge deltagernes kropsbevidsthed og evne til kropslig opmærksomhed og koncentration. Vi sammensætter en harmonisk træningstime med elementer af styrke, fleksibilitet, bevægelighed og afspænding, ved at kombinere kendte og effektive øvelser fra fysioterapeutisk genoptræning, yoga og

psykomotorik/afspændingspædagogik. Alle øvelser instrueres med impulser til mental refleksion og kropslig opmærksomhed, for at styrke kropsbevidstheden og enden til fysisk koncentration.

Torsdag kl. 9.00 - 10.00

Underviser: Trine Christiansen. Opstart den 5.1.2012

Tirsdag kl. 15.00 - 16.00

Underviser: Trine Christiansen. Opstart den 10.1.2012

Onsdag kl. 19.30 - 20.30

Underviser: Perry Owens. Bemærk - English speaking. Opstart den 18.1.2012 (prøvetime 11.1.2012)

Afspænding - "Et godt hvil"

Et godt hvil er holdet hvor vi laver øvelser der strækker og afspænder kroppen. Vi arbejder med redskaber og visualiseringer. Der vil bl.a. blive brugt ballsticks (de orange bolde) til at rulle og massere

ryggen, fødder og balder. Vi slutter af med 20 minutters koncentration-i-hvile, som er en form for guidet meditation i kroppen på et helt fysisk konkret niveau.

Torsdag kl. 20.30 - 21.20 Underviser: Trine Christiansen. Opstart den 26.1.2012

Pilates

Pilates træner din kropsbevidsthed gennem anatomisk korrekte bevægelser. Holdning, længde, muskelkontrol og integreret åndedræt er centralt i Pilates. Kroppen strækkes og styrkes samtidig med at balance og harmoni bevares. Din ledbevægelighed øges og øvelserne lærer dig at bevæge din krop effektivt, elegant og ubesværet. Pilates træner både store og små muskelgrupper, vejrtækning og din koncentration udnyttes til at kontrollere musklerne i præcise, glidende bevægelser. Øvelserne styrker i særlig høj grad de dybe bug- og rygmuskler samt hofter, bagdel og bækkenbund. Sidstnævnte er en stor fordel for kvinder - unge som ældre. Åndedrættet indgår som en vigtig del af alle øvelser, som støtte til at aktivere

muslerne. Det har samtidigt en generelt afstressende og styrkende effekt på krop og sind.

Pilates opbygger en større modstandskraft imod skader og slidtage på kroppen, det er vigtigt for at du kan bevare en sund og velfungerende krop.

De første undervisningsgange trænes grundprincipperne grundigt, da det er essentielt at din krop bliver fortrolig med disse grundprincipper, for din videre udvikling med Pilates.

Mandag kl. 16.00 - 17.00 Opstart 20.2.2012

Onsdag kl. 17.00 - 18.00 Opstart 22.2.2012

Onsdag kl. 18.15 - 19.15 Opstart 22.2.2012

Undervisere: Kirstine Illum og Anja Holmstrup Kock begge uddannede hos Body Control Pilates.

Solar Plexus

Sundhed og velvære i hjertet af København

Studiestræde 43 & Vestergade 3, 1. • København K • Telefon 33 15 00 66 • info@solplex.dk • Online booking på www.solplex.dk

Åndedrætstræning - Anti-Stress

Essensen af dette hold er en mere fysisk form for mindfulness: Åndedrættet er dit bedste og mest håndgribelige redskab til at mærke din krop, være i nuet, få ro på krop og sind, spænde af i musklerne, øge din energi og koncentration, dæmpe angst og meget mere... Effekterne af åndedrætstræning er mange og du behøver ikke have stress for at få udbytte af træningen på dette hold.

Mange af os har et overfladisk eller hæmmet åndedræt, fordi psykisk anspændthed og/eller muskelspændinger i fx nakke, skuldre og ryg ikke levner plads i kroppen til et dybt og frit åndedræt.

På dette hold lærer du at genfinde dit naturlige basale åndedræt, der varierer alt efter din aktuelle situation. Vi træner åndedrættet isoleret, samt dynamisk og integreret med afspændings- og smidighedsøvelser, og du introduceres til simple afspændings- og meditationsteknikker der involverer kroppen og fokuserer på åndedrættet.

Øvelserne er en kombination af fysioterapeutisk træning (inspireret af fysioterapeut Lotte Paarup) og øvelser fra psykomotorikken/afspændingspædagogikken samt mindfulness baserede øvelser.

Mandag kl. 17.15 - 18.15 Underviser: Aschena Sophia Larsen. Opstart den 30.1.2012

Mandag kl. 18.30 - 19.30 Underviser: Aschena Sophia Larsen. Opstart den 30.1.2012

Hatha Yoga

Et vidunderligt redskab til at arbejde med styrke, smidighed, stabilitet, udholdenhed og dyb afspænding.



Kombineret med vejrtrækningsteknikker, bliver effekten næsten meditativ.

Vores Yoga er en Hatha baseret Yoga med Vinyasas i et dynamisk flow. Der arbejdes intensivt på den optimale holdning og udførelse af øvelserne.

Tirsdag kl. 16.30 - 17.30

Tirsdag kl. 17.45 - 18.45

Torsdag kl. 18.00 - 19.00

Alle Yoga hold starter i uge 8 ved nok tilmeldinger.

Vi har også enkelte hold med Astanga Yoga. Hold øje med dette på solplex.dk

Meditation

Meditation, Krop og Udvikling

Meditation er et redskab til at skabe afstresning, indre ro og balance. I meditation kommer du mere i kontakt med din krop og din indre kerne. I den meditative stilhed kan du få en ny forståelse for dig selv og det, der volder problemer. Det kan give nye måder at håndtere problemerne i hverdagen på og

åbne for sider af dig, der måske får for lidt plads og opmærksomhed i dit liv. Der vil være samtale om det, der kommer frem i meditationerne.

Du vil lære meditative og kropslige øvelser, der giver ro i sindet og afbalancerer kroppen. Meditationer og øvelser kan bruges i hverdagen.

Torsdag kl. 19.15 - 20.15

Underviser: Inger Planch Larsen
Opstart den 23.2.2012

Priser og info for alle hold:

Lokation: Vestergade 3, 1. sal i undervisningsrummet.
Max. 12 deltagere pr. hold.

10 ugers Undervisnings Abonnement:

Undervisning en gang pr. uge **900 kr.**

Undervisning 2 gange pr. uge **1.620 kr.**

Undervisning 3 gange pr. uge **2.300 kr.**

Gyldig i 10 uger fra abonnementsperiodens start.
Betaling ved tilmelding.

Du kan tilmelder dig på et eller flere faste hold.
Bliver du forhindret i at deltage på dit faste hold, er

du velkommen til at kompensere ved at deltage på et af de andre hold. Kompensation for forhindrede undervisningstimer skal afvikles indenfor samme 10 ugers abonnementsperiode. Hvis du deltager på et hold med andet teknisk niveau end dit faste hold, kan vi ikke forpligte os til at tage særlige hensyn, men vil selvfølgelig gøre alt for at du skal føle dig velkommen.

Starter du på et hold efter abonnementsperiodens start, betaler du for de resterende undervisningsgange: 90 kr. pr. gang. I så fald vil der blive taget hensyn til at du er ny på holdet, så du kan følge med

Prøvetime - 90 kr.

Du kan aftale en prøvetime ved at skrive: "ønsker prøvetime" i en sms til 26 84 10 85.