

**Speciallæge i Reumatologi,
Birgit Bang la Cour udtaler:**

Body Balance® Pilates er et træningssystem, udviklet af Bettinna Delfs i 1984 på et meget velfunderet grundlag af stor fysiologisk og anatomisk viden. Der er fokus på de muskler, især de dybe ryg-, mave- og bækkenmuskler, der er med til at give kroppen en god holdning og balance. Hele kroppen styrkes, alt fra fod- til øjenmuskler og - ikke at forglemme – lattermusklerne.

Der trænes tillige udholdenhed, vejrtrækning og kondition. Al træning ledsages af god information om musklernes funktion.

Deltagelse giver god mulighed for en smukkere og veltrænet krop samt chancen for en reduktion af de gener i leddene, livet uundgåeligt giver os med tiden.

**Overlæge og Fysiurg,
Flemming Vestberg udtaler:**

"Bettinna Delfs træning har, siden sin introduktion i 1984, tegnet sig som et fagligt velfunderet og effektivt system.

Systemets centrale formål er at forebygge, udrydde fejl, helbrede, stabilisere og vedligeholde inden for det menneskelige bevægeapparats forskellige sider, som vi møder dem i fritid og arbejde. Systemet opfylder moderne tids krav om et trænings- og terapiniveau, som både giver styrke, smidighed, udholdenhed og behørig 'sved på panden'.

Klienterne får god indsigt og indlæring i, hvad man forstår ved optimale, fysiologiske holdningsprincipper og bevægemønstre, sådan som vi møder dem i døgnets 24 timer."



**Bettinna Laxholm Delfs
CEO Living Academy®**

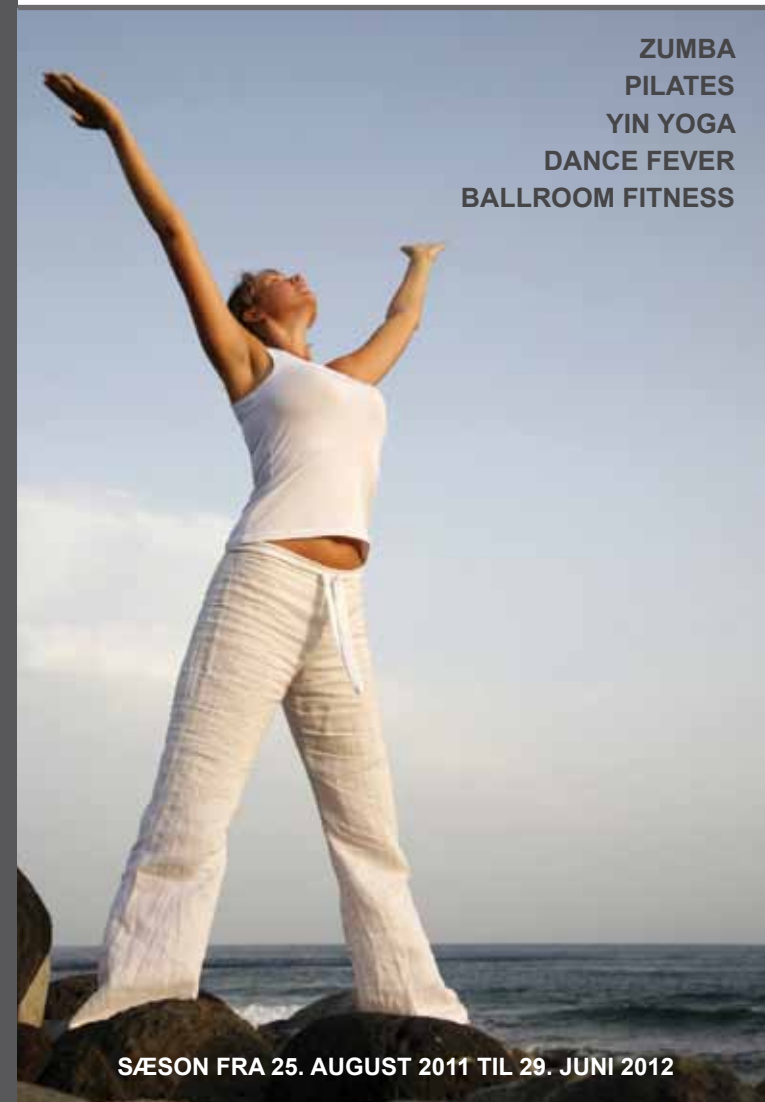
Kursus- og foredragsholder inden for krop, sind og kost. Personlig træner og Instruktør. NLP master og ICF certificeret Coach.

Living Academy - Bettinna Delfs Aps

Kongevejs Centret 6,1
2970 Hørsholm
Tlf. +45 46 15 17 90
mail@livingacademy.com
www.livingacademy.com

Body Balance®

ZUMBA
PILATES
YIN YOGA
DANCE FEVER
BALLROOM FITNESS



SÆSON FRA 25. AUGUST 2011 TIL 29. JUNI 2012



Body Balance®

Bevæg og Bevar Dig, Kvinde!

Body Balance® Pilates har mange elementer fra Pilates, som Bettinna Laxholm Delfs i 1982 tog med hjem fra sit studieophold i USA. Herefter udviklede hun Body Balance® Pilates konceptet.

Body Balance® Pilates (BBP) former, styrker og smidiggør din krop. Du forbedrer din holdning, da træningen fokuserer meget på dine dybe mave- og rygmuskler. Øvelserne forebygger og genoptræner desuden almindelige livstilssygdomme som ryg-, knæ- og skuldersmerter.

Træningen afbalancerer sindet og kroppens processer, øger fedtforbrændingen og virker slankende. Du opnår stor træningseffekt ved at du synkroniserer vejtrækning og bevidsthed med øvelserne.

Hele kroppen bliver gennemarbejdet på alle holdtyper hver gang. Derudover fokuserer vi hver uge på nogle enkelte muskler eller led. Det skaber en varieret undervisning og giver dig god kropforståelse. Vi afrunder alle lektioner med yogainspirerede stræk, afspænding og let meditation. Det reducerer stress i både krop og sind.

Der tages individuelle hensyn, så du opnår stor personlig træningseffekt og alle kan deltage. Instruktørerne er veluddannede og har en bred viden inden for sundhed. Atmosfæren er hyggelig og afslappet. Vi har det sjovt samtidig med, at vi træner målrettet og seriøst.



Mød vores instruktører på hjemmesiden

TRÆNINGSFORMER

BB® Pilates "Holistic"	1½ time
BB® Pilates "Soft"	1½ time
BB® Yin Yoga	1½ time
BB® Pilates "The Hour"	1 time
BB® Zumba	1 time
BB® Zumba "Gold" (Soft)	1 time
BB® Dance Fever	1 time
BB® Ballroom Fitness	1 time

Personlig holdningsanalyse	1 time
Coaching / Personlig træning	efter aftale

Body Balance Pilates - Instruktør uddannelse	1 el.2 år
---	-----------

Sæson: 25. august 2011 til 29. juni 2012

Se priser og træningstider på
www.livingacademy.com

BB® Zumba, Dance Fever og Ballroom fitness. Kvinder i alle aldre forelsker sig i de nemme dansetrin til den glædesfyldte og livlige smittende musik. Dansen styrker dit kredsløb, løsner stress og spændinger i krop og sind og samtidig brændes der en masse kalorier af. Vi udbyder forskellige holdtyper så du kan finde et, der netop passer til dit tempo. Et er sikkert, vi har det altid sjovt på alle hold.

Yin Yoga For at skabe yderligere balance i træningen anbefaler vi også Yin Yoga, hvor man arbejder med de feminine energier. Blide stræk vitaliserer og vækker vores ledbånd, sener og bindevæv. Strækkene giver øget blodgennemstrømning og dermed renses, smøres og blødgøres vores ledbånd og sener. Energien flyder frit i meridianerne og går ind og retter op på ubalancer, såvel fysiske som mentale. Alle øvelser foregår på matten.

Instruktøruddannelse En helt igennem holistisk uddannelse for dig der brænder for at "bevæge og bevare dig" og være med til at sprede det sunde budskab. Måske har du blot lyst til at gøre noget godt for dig selv og lære om, hvordan kroppen fungerer og regenererer optimalt. Hvad er mere interessant end dig selv og din krop.

Privattimer/personlig holdningsanalyse - Hvis du ønsker privat undervisning kan du til enhver tid bestille privattimer til 1 eller 2 personer. En holdningsanalyse hjælper dig til at arbejde endnu mere personligt under holdtræningen.

Aktiviteter - Vi tager vare på "det hele menneske". Ud over den fysiske træning får du mulighed for at deltage i inspirerende events om krop, sind og kost, som motiverer dig til en glad og sund livsstil. F.eks "Det Rene Liv", "Meditation", "Hormoner i Balance" eller "Du er ikke et offer for dine gener, men for dine overbevisninger".

Læs mere om de enkelte træningsformer, instruktøruddannelse, Events mv. på:
www.livingacademy.com