



De nye Body Balance-instruktører i tilfældig rækkefølge: Gitte Bech Johansen, Ulla Lundquist, Susanne R. Kristiansen, Maj-Britt Lyngby, Charlotte Smedegaard, Christina Wessung, Winnie Pedersen, Tine Nilsson, Yvonne Hansen, Anja de Neergaard og Litten Gervang. Helt til højre er institut-ejer Bettinna Laxholm Delfs. Foto: Morten Timm

# Body Balance-instruktører springer ud

**Bettinna Laxholm Delfs og hendes Living Academy har uddannet en gruppe instruktører i Body Balance Pilates**

Af Morten Timm

**TRÆNING** Det er ikke kun studenterne, der springer ud i denne tid. De første Body

Balance-instruktører er netop blevet færdige fra Living Academy i KongevejsCentret. Institutet ejes og drives af Bettinna Laxholm Delfs.

“For mig har det været en stor fornøjelse og givet rigtig god mening at kunne give mine mange års erfaring videre til andre kvinder, som brænder for det sunde budskab,” siger Bettinna Laxholm Delfs.

Instruktør-uddannelsen er meget holistisk orienteret ved, at både fysiske træning, ernæ-

ring og det mentale indgår.

“Mine studerende er blevet rigtig dygtige undervisere. For mig er det vigtigt at vide-regive faget ‘at undervise’. Det handler ikke kun om at kunne sin anatomi og selv kunne øvelserne, men også evne at imødekomme og se alle elever på holdet, så de opnår personlig vejledning. Jeg er super glad for at mit arbejde igennem alle de 25 år ikke er gået til spilde,” slutter Bettinna Laxholm Delfs-

En af de nye instruktører, Winnie Burchardt siger:

“Jeg har lært, hvor stor betydning det har, at jeg bruger min krop på den rigtige måde, helt nede fra fødderne til toppen af hovedet. Det har givet mig styrke og velvære. I mange år gik jeg til kiropraktor hver 3 måned på grund af en dårlig ryg, men efter jeg startede på Body Balance Pilates har jeg ikke haft ondt i ryggen. Træningen har ændret min krop”.