



**Iben Rohde**

Iben Rohde er balletdanser og underviser. Efter en karriere på bl.a. Pantomimeteatret og i Nyt Dansk Danseteater, uddannede hun sig til Pilateslærer hos Annalena Bergström i Stockholm samt studier i London hos Alan Herdman m.fl. Siden 1997 har hun drevet og undervist i sit eget studie samt på talrige kurser landet over.

De øvrige undervisere i **Body Control Studio** er enten uddannet af Iben Rohde selv eller på længerevarende og godkendte uddannelsesforløb i udlandet.

**Underviserne er:**

**Ida Hasselbalch**, balletdanser og Pilateslærer

**Thea Pearl**, ergoterapeut og Pilateslærer

**Dorte Petersen**, balletdanser og Pilateslærer

**Thomas Sandberg**, balletdanser og Pilateslærer

**Christian Brendholt**, Pilateslærer

**Priser**

1 lektion af 1½ time	250 kr.
10 lektioner af 1½ time	2.250 kr.
20 lektioner af 1½ time	3.800 kr.
Enetime af 1½ time	500 kr.
Første lektion af 60 min. varighed gives som en enetime	500 kr.

*Ret til prisændringer forbeholdes.*

**Åbningstider:**

Mandag og Onsdag	8.30 – 20
Tirsdag og Torsdag	9 – 20
Fredag	8.30 – 18
Lørdag	9 – 13

*Vi gør opmærksom på, at der ikke forefindes elevator i ejendommen.*

**For tidsbestilling ring: 33 11 61 68.**

**Body Control Studio**

Ny Adelgade 5A, 1. tv.1104 Kbh. K.

Telefon (+45) 33 11 61 68.

[info@bodycontrolstudio.dk](mailto:info@bodycontrolstudio.dk)

[www.bodycontrolstudio.dk](http://www.bodycontrolstudio.dk)

## *Body Control Studio*



## *PILATES & GYROKINESIS®*

*Styrke, smidighed og glæde ved din krop samt genoptræning efter sygdom eller skade*

## Studiet

*Body Control Studio er et lille træningsstudie med en rar og afslappet atmosfære.*

Vi er beliggende tæt ved Kongens Nytorv i en hyggelig baggård, hvor vi har træningsfaciliteter på 1. og 3. sal. Vi tilbyder ren Pilates teknik på gulv og i maskiner, samt Gyrokinesis®

### *Fokus på den enkelte*

Der vil højst være 4-5 personer i lokalet. Du vil træne i eget tempo og få tilrettelagt et træningsprogram der er tilpasset dig og dit behov, efter evner og fysiske tilstand. Under tæt vejledning vil du blive guidet gennem øvelserne, der udvikles i takt med din formåen.

### *Alle kan træne*

Pilates er kendt som en yderst skånsom træning for dig som er ældre, eller hvis du har en skade, men kan også tilrettelægges, så den virker udfordrende på en balletdanser, idrætsudøver og andre.

Ideel træning for dig som:

- *er ældre*
- *vil genoptræne efter en skade*
- *vil træne op til - eller efter en fødsel*
- *vil supplere din øvrige idræt*
- *eller bruge træningen forebyggende i en stillesiddende hverdag*

## Hvad er Pilates

*I Pilates træningen lægges der særlig vægt på at skabe balance mellem svag og stærk muskulatur.*

Vi søger at styrke den dybereliggende, såkaldt stabiliserende muskulatur, der støtter op om vore led og knogler. Er der for stor ubalance mellem denne indre, og ofte svage muskulatur, og den ydre stærke, kan musklerne trække "skævt" på leddene. Dette kan på længere sigt føre til slid og eventuelle skader.

Ved at styrke den dybe mave og ryg muskulatur, det såkaldte center, kan vi bevæge os frit og ubesværet ud fra en stærk midte. Man kan sige, at kroppen er blevet trænet op indefra.

Øvelserne udføres i et roligt og glidende tempo. Med præcision, koncentration og åndedrættet som en integreret del af øvelserne, vil træningen ydermere have en afstressende virkning.

### *Du kan mærke en forskel*

Efter blot nogle få undervisningstimer, vil du opleve en større styrke og frihed i dine bevægelser. Det vil give dig mere energi i hverdagen, og en større glæde ved din krop, uanset alder.

Med tiden vil gamle og uhensigtsmæssige bevægemønstre langsomt ændres, og du vil have opnået en harmonisk og velfungerende krop.

## J. H. Pilates

Joseph Hubertus Pilates skabte i starten af det 20. århundrede en træningsform inspireret af bl.a. yoga, kampsport og gymnastik. I mange år var den en velbevaret hemmelighed blandt atleter og dansere, men fra ca. 1990 fik flere og flere øjnene op for metoden, der med sine enkle og dog udfordrende øvelser kan gavne de fleste – fra toptrænede idrætsudøvere til "almindelige" mennesker.

I dag er Pilates en anerkendt metode, der anvendes og accepteres af fysioterapeuter, osteopater, kiropraktorer og andre behandlere.

## Gyrokinesis®

Gyrokinesis® er en træningsform med udgangspunkt i cirkulære bevægelser af rygsøjlen.

Træningen opøver både styrke, smidighed og koordination, ligesom den stimulerer centralnervesystemet og forbedrer åndedrættet. Træningen foregår siddende på skammel og/eller på gulv samt stående.

Små hold i dagtimer og tidlige aftentimer – kontakt studiet for nærmere information.